МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПСИХОЛОГИЯ СТРАХА

Материалы межрегиональной научно-практической конференция психологов силовых структур



Москва - ВУ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ВОЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ВОЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» МО РФ

ПСИХОЛОГИЯ СТРАХА

Материалы межрегиональной научно-практической конференция психологов силовых структур

Москва – 2014

Психология страха: Материалы межрегиональной научно-практической конференции психологов силовых структур (Москва, 16 апреля 2014 г.) / Военный университет МО РФ, Общество психологов силовых структур, Школа современных психотехнологий - М.: ВУ, 2014. - 254 с.

В научно-методический сборник вошли тезисы выступлений участников межрегиональной научно-практической конференция психологов силовых структур и др.

Выпуск подготовлен редакционной группой в составе: КАРАЯНИ А.Г., заслуженный деятель науки РФ, доктор психологических наук, профессор – руководитель группы; ГОЖИКОВ В.Я. – доктор педагогических наук, доцент; ДАНИЛОВ С.И., кандидат философских наук, доцент; МЫМРИН А.В.; МИТАСОВА Е.В., кандидат психологических наук, доцент; ЗАХАРОВА О.А., НИКИФОРОВ А.В., ШАЛИМОВА А.М..

Конференция и настоящее издание осуществлены при информационной поддержке ООО «Школа современных психотехнологий» (Москва, http://psy-resultat.ru/).

Издание предназначено для научно-педагогического состава, курсантов высших военно-учебных заведений силовых структур, должностных лиц органов управления, докторантов, адъюнктов (аспирантов), представителей структурных подразделений Учебно-методического объединения (УМО) высших военно-учебных заведений по образованию в области военного управления ВС РФ по гуманитарно-социальным специальностям, а также всех, интересующихся актуальными проблемами психологической науки и её прикладными аспектами.

СОДЕРЖАНИЕ

III. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ, УСЛОВИЯ И ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ СТРАХА

IV. ДИАГНОСТИКА, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ ФОБИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ ЧЕЛОВЕКА

КАРАЯНИ А.Г., доктор психологических наук, профессор, Заслуженный деятель науки РФ, президент общества психологов силовых структур

ФЕНОМЕН СТРАХА В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ
(вступительное слово к работе конференции)

Сегодня уже хорошо известно, что абсолютно бесстрашных психически здоровых людей не бывает. Каждый из нас сталкивается со страхом практически с самого рождения, а затем сотни и тысячи раз встречается с ним на протяжении жизни. Сформировавшийся в процессе эволюции как сигнальная, защитная, часто спасительная реакция человека на опасность, страх, вместо благодарности, вызывает проклятия людей.

Страх – это «сторожевой пес» каждого из нас, «передовой дозор» нашей психики, выдвинутый во все пределы пространства нашей жизнедеятельности. Он и самый бдительный секьюрити каждого из нас, и один из самых мощных мобилизаторов психических и физических сил. В то же время он – один из самых жестоких палачей, изощренный в пытках человеческой души и плоти.

Реестр человеческих страхов поистине огромен. В этом реестре самый «страшный» человеческий страх – страх смерти. Не менее сильные страхи за родных и близких. За ними страхи ранения, увечья, боли и т.д. и т.п. Порой страх проявляется в едва уловимом, смутном страхе-беспокойстве, а порой в виде животного ужаса, ощущения наступления вселенской катастрофы.

Иногда страх проявляется в виде едва ощутимого щемления в сердце, а иногда - в ощущении уходящей в пятки души.

Влияние страха на человеческое поведение чрезвычайно многообразно. От известных вегетативных реакций, простого замедления действий до тотального паралича, охватывающего все тело, каждую мышцу и жилку. Страх захватывает человеческую плоть, нервную и психическую систему, духовную организацию.

Страх обладает огромной заразительностью. Иногда это глубоко интимное переживание обретает силу эпидемии и превращается в чудовищную, неудержимую панику многотысячной толпы. Сегодня мы с вами являемся свидетелями того, что страхом за свою жизнь, за

судьбу своих родных и близких охвачены целые области соседнего с нами государства. Ни одна из человеческих эмоций не обладает такой мощной властью над столь огромными массами людей.

Страх обретает разные формы (тревога, испуг, боязнь, ужас, паника). Существуют специфические формы страхов, находящихся на границах нормы и патологии человеческой психики. Есть и такие, которые относятся к явной патологии. Можно говорить о страхах матери, страхах воина, страхах влюбленного, горожанина, студента и т.д.

Действительно, страх многолик, вездесущ, заразителен, естественен. Беспокойство, тревога, страх - такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль.

Однако, не смотря на все это, страх не является популярной темой научно-психологических исследований. Сегодня психологи не могут похвастаться обилием докторских и кандидатских диссертаций, монографий и даже обстоятельных научных статей, посвященных психологическим аспектам страха. В лучшем случае страх анализируется наряду с другими эмоциями и психическими состояниями. Не припомню крупных психологических форумов, посвященных проблеме страха. В стране, пережившей за последние сто лет две мировые войны, десятки локальных военных конфликтов, трагические социальные катаклизмы, разрушительные природные бедствия и техногенные катастрофы, такое невнимание к проблеме страха поразительно и нетерпимо.

Именно понимание этой нетерпимости побудило нас организовать сегодняшнюю конференцию. Мы пригласили на нее всех, кому небезразлична эта проблема. Среди участников конференции – психологи, философы, теологи, историки, медики, разработчики современных технологий управления состояниями человека. В этом зале - представители Министерства обороны Российской Федерации, МВД России, МЧС России, ФСБ России, ФСИН России. В конференции принимают участие маститые ученые, аспиранты, студенты, практические специалисты.

Мы позиционировали конференцию как межрегиональную, хотя она выходит за рамки этого определения. Участники конференции представляют десятки регионов нашей страны и три государства.

Столь широкая представительность участников конференции позволяет надеяться на всестороннее и глубокое обсуждение проблемы страха. Мы также надеемся на то, что сегодняшняя встреча – это

лишь первое приближение к проблеме. Мы планируем создать постоянную площадку для научных дискуссий по проблеме страха, привлечь к этой теме тех, кто сегодня берется за разработку кандидатских и докторских диссертаций, издать материалы данной конференции, разработать монографии, написать серию научных статей.

РАЗДЕЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОНИМАНИЮ ГЕНЕЗИСА И СУЩНОСТИ СТРАХА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

ВОДОЛАГИН А.В., доктор философских наук, профессор

СТРАХ И БОЯЗНЬ В ПСИХИЧЕСКОЙ ЖИЗНИ ЛИЧНОСТИ: ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ОНТОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Аннотация. *В статье показаны возможности* Dasein*-анализа для исследования очевидного в феномене архаического страха, охарактеризованы такие его модификации, как ужас, боязнь, стеснительность, застенчивость и др. На основе экзистенциально-онтологического истолкования феномена страха рассмотрена важнейшая проблема политического платонизма: формирование добродетели «бесстрашия перед смертью» у тех слоев граждан, которые призваны обеспечивать безопасность, позитивную динамику и политическую стабильность социума.*

Ключевые слова. *Страх, боязнь, пугливость, бытие-в-мире, бытие-к-смерти, бытие-к-концу, пограничная ситуация, агрессивность, предрасположенность, настроенность, забота, воля к мощи.*

«…Человеку надо быть свободным
и больше смерти страшиться рабства»
Платон

Человеческое *бытие-в-мире* всегда пронизано страхом, хотя бы потому, что оно по своей сути есть *бытие-к-смерти*. Кроме того, оно – как *бытие-в-заботе* – сопряжено со всякого рода тревогами и фобиями, осложняющими наше повседневное существование и так или иначе связанными с первичным, *архаическим страхом*. «… Озабоченное бытие-в-мире всегда и изначально восприимчиво к опасности и безопасности, словом к значимости мира» [8, с. 268], – утверждал М. Хайдеггер. Это обстоятельство с особой явственностью проявляется в душевном складе и осмотрительном поведении стражей государства, чья главная добродетель, согласно Платону, – мужество – связана с «постоянным сохранением правильного и законного мнения о том, что опасно, а что нет» [6, с. 220]. Из всего этого, между прочим, следует, что человеческий страх – в отличие от страха животного – обу-

словлен пониманием опасности, ведь человек – это *сущее, которое с пониманием относится к собственному бытию*, таящему в себе некую смертельную опасность, а также – к бытию любого другого сущего, угрожающего ему или безопасного для него. Когда-то Эпикур видел терапевтическую функцию философии в освобождении человека от страха перед богами и страха смерти. По прошествии двух с лишним тысяч лет страх перед анонимными, разрушительными, смертоносными силами универсума, под какими бы масками они ни выступали, остается с нами, в нас. Означает ли это, что он неискореним? Человек выстраивает защиты от первобытного страха и его многоразличных модификаций – в виде мифологем, к которым можно отнести и некоторые психологические теории эмоций. Разнообразие таких теорий само по себе настораживает, вызывает беспокойство, сигнализируя о болезненном разномыслии в области понимания человеком своеобразия своего бытия – *экзистирования*. Очевидно, ни одна из них в целом не является приемлемой, способной служить в качестве спасительной жизненной стратегии, хотя в каждой из них, как кажется, присутствует какой-то момент истины. На мой взгляд, конструирование новой психологической теории страха на основе уже существующих лишено смысла. Полезнее вернуться к пониманию очевидного в интересующем нас феномене.

Экзистенциальная аналитика человеческого бытия-в-мире различает *собственное* и *несобственное* понимание любого феноменального обнаружения бытия. Собственное понимание возникает в состоянии *открытости* моего *вот-бытия (Dasein)* своим бытийным возможностям, миру и бытию Другого, Других. Оно возникает до всякого знания об эмоциях и аффектах, не зависит от осведомленности в области психологии. Психологические теории, скорее, могут помешать пониманию феномена страха, формируя несобственное понимание или *псевдо-понимание* этого «человеческого, слишком человеческого» способа бытия-в-мире. Примерами псевдо-понимания как возможности человеческого вот-бытия могут служить истолкования эмоции как свойства «вещи мыслящей» (= *души*) или как «состояния сознания» (Г. Спенсер). Оба толкования, представляющие собой разновидности западной метафизики субъекта, до сих пор образующей основу профанной психологии, – вариации «представляющего мышления» о вещах, которое проецирует свои категориальные схемы на то, что не является вещью, на человеческую психику. Последняя же, согласно К. Ясперсу, – не *вещь мыслящая* и не свойство *вещи протя-*

женной (мозга), не инструмент в руках личности, а ее «бытие в собственном мире», «процесс становления, развития, развертывания» в экзистенциально значимых для нее ситуациях, включая *пограничные ситуации*, сопряженные с остро переживаемым страхом. При этом эмоцией следует называть именно *переживание* страха. Сам же страх не есть эмоция, не является чем-то исключительно «внутренним». Страх захватывает все существо в целом – во всех его психосоматических проявлениях и, как таковой, есть **один из способов бытия пугливого *Dasein*,** не освободившегося от растительно-животного психизма, тянущего в свой жизненный мир все слои дочеловеческого бытия. Психологические теории эмоций «загораживают» самопонятное в феномене страха: то, что страх не есть нечто чисто психическое или только лишь измененное «состояние сознания» [3, с. 29], поскольку включает в себя процессы, происходящие в нервной, эндокринной, дыхательной, пищеварительной и других системах организма, находит свое выражение в телодвижениях, жестах, мимике и, что крайне важно, в состояниях *грезящего духа*, не сводимого к потоку «переживаний сознания», *носящегося* над ним и вбрасывающего в него эйдосы-смыслы, каковых нет и не может быть в собственно психической жизни как таковой. Страх – способ бытия-в-пугающем-мире (например, в платоновской *пещере*, в гоголевской стране «мертвых душ» или «мертвом доме» Достоевского, «концентрационной Вселенной», созданной злым богом-демиургом и т. п.). Страх – **способ бытия-при-том, что мне угрожает**, представляя собой нечто опасное для меня и моего жизненного мира. Страх – один из главных признаков живого, «одушевленного» сущего. Это, по словам Якоба Беме, то «горькое жало ужаса, которое ярится и неистовствует и есть движение и начало жизни» [1, с. 47]. В данном плане человек, как и любая конечная форма индивидуации жизни, испытывает **страх-боязнь** перед угрожающими его выживанию другими индивидуальными формами и сверх того – совершенно особый **страх-ужас** перед Бесконечностью (Бездной, Беспредельным, Объемлющим, Непроявленным, Непостижимым), с которой он порой *соотносит* свое эфемерное существование. Этот рефлексивно-волевой акт соотнесения свидетельствует об одухотворенности человеческой психики, о присутствии в ней более высокого, непсихического принципа самоорганизации. Уже ветхозаветный страх-ужас (как и стыд) означает, что полурастительная-полуживотная «душа живая» в человеке таит в себе искру духовности – потенцию никак не детерминированного извне свободного воления.

В страхе как-то задета, затронута наша свободная воля. Видимо, это и имел в виду *копенгагенский сторож* Серен Кьеркегор, когда 170 лет назад называл страх «головокружением свободы» [4, с. 160].

Человек-микрокосм совмещает в себе все ступени психического бытия, тянет за собой темный шлейф космического психизма, как бы мы его ни называли – Эросом (либидо), слепым «жизненным порывом» или *коллективным бессознательным*, но кроме всего этого он заключает в себе чисто духовный принцип, заявляющий о себе *в страхе и трепете* перед Беспредельным (*апейроном*). Смерть, полагающая *предел* собственно человеческому бытию, вместе с тем означает открытость Беспредельному. Человек в качестве единства предела и беспредельного есть чисто духовная *монада*, животворящий дух, в принципе способный подчинить себе слепой «чувственный порыв» и установить господство над всем сущим на Земле. В страхе-ужасе человек понимает свое отношение к Беспредельности, порождающей определенные формы индивидуации и пожирающей их. Этот изначальный страх имманентен человеческому бытию, поскольку последнее есть *бытие-к-концу*. Нередко он приглушается тем, что З. Фрейд называл «культурно-конвенциональным отношением к смерти», которое периодически отменяется, упраздняется войной [7, с. 50, 51]. Война возжигает приглушенный культурой архаический страх-ужас, даруя человеку понимание того, что наша жизнь есть игра смерти [2, с. 56].

Если мы хотим сформулировать *собственное понимание* феномена страха, нужно исходить не из рассудочных допущений или конструкции психического как чего-то «внутреннего», чем якобы обладает человек чувствующий, волящий и мыслящий, а из усмотрения очевидного в страхе, каким он сам себя показывает в повседневном для-себя-бытии, в нашем бытии-вместе-друг-с-другом или против-друг-друга. Экзистенциалы *Dasein*-аналитики позволяют нам достаточно конкретно описать открывающиеся «мысленному взору» структурные моменты феномена страха. Вот-бытие всегда как-то *расположено*, на что-то настроено, к чему-то склонно. *Расположенность* (*Befindlichkeit*) – «экзистенциальный способ бытия» [9, S. 139], основная онтологическая характеристика *Dasein*, имеющая для экзистенциальной аналитики принципиальное методическое значение. «Расположенность есть базовый способ бытия вот-бытия, его бытия-в» [8, с. 269], – утверждает Хайдеггер. **Пред-расположенность-настроенность** в повседневности зависит от того, «при чем мы пре-

бываем»: у нас так-то и так-то «на душе». Наше общее настроение, «состояние души» обусловлено двойной *открытостью* расположенного к чему-то вот-бытия, а именно: открытостью к своим собственным бытийным возможностям, которые могут оказаться для нас и пугающими, и открытостью разомкнутому внутримирскому сущему – вещам природным, вещам подручным и вот-бытию Другого, Других. Все **чувства и аффекты являются «разными модусами расположенности»** [9, S. 138], моментами *открытости вот-бытия* чему-то и кому-то. «Только то, что пребывает в расположенности страха, соответственно бесстрашия, может открыть в окружающем мире подручное как угрожающее» [9, S. 137], – говорит Хайдеггер. Если я пребываю в иной расположенности-настроенности, никакая угроза меня не испугает и даже очень страшный Другой не повергнет в состояние страха. «У страха глаза велики»: пребывающий в модусе страха пугается пустяков (к примеру, шарахается прочь от ветки на тропе, приняв ее за змею). В настроении страха пугающий, угрожающий, вызывающий ужас предмет уже предзадан, даже если его еще нет в наличии, предзадан в трусливом ожидании чего-то ужасного.

Если всмотреться в очевидное, станет ясно, что страх есть *страдательное* состояние существа, захватывающее его в момент *понимания* им своей «онтологической уязвимости» (Мак-Вильямс Н.) [5, с. 86], хрупкости, беззащитности, беспомощности, бессилия, слабости, *немощи*. Захваченный страхом человек испытывает **притяжение Ничто**, переживает всем своим существом непреодолимую власть времени, поскольку последнее есть «самопорождение небытия» (Гегель Г.). Бывают минуты, когда нас страшит близость Ничто – сама возможность уничтожения как возможность бытия-в-мире. Есть множество форм бегства от того, что страшит и от самого страха, но существует одна единственная форма преодоления фундаментального, глубинного, бытийного страха **–** ***воля к мощи*****,** правда, проявляется она по-разному на различных уровнях самоорганизации человеческого бытия-в-мире. Человек, осознанно выбирающий волю к мощи в качестве жизненной стратегии, уже выходит за пределы «человеческого, слишком человеческого», становится «на краю Бездны» *сверхчеловеком*, т.е. существом, окончательно освободившимся от страха смерти. Различение трех основных уровней самоорганизации и соответствующих психотипов, позволит нам конкретизировать наши предварительные представления о модификациях фундаментального страха и сопутствующих им боязнях.

Вот-бытие, пред-расположенное к чувственно-практическому присвоению мира и внутримирского сущего (вожделеющий тип с характерным для него «вожделеющим самосознанием»), к гедонистическому стилю поведения и «бесконечному стяжательству» есть бытие-в-заботе, *забота о теле*, влечение к прекрасным вещам и телам (Платон), озабоченность состоянием здоровья, готовность к уклонению от боли, всегдашнее беспокойство относительно того, что имеешь, чем владеешь и пользуешься. На этом уровне исходная **предрасположенность вожделеющего вот-бытия** обнаруживается в страхе боли, боязни получить травму и потерять здоровье, утратить имущество, источник дохода, капитал и т. д. Здесь вот-бытие – это пугливое, *боязливое сущее*. «Все модификации страха как возможности расположенности указывают на то, что *Dasein* как бытие-в-мире боязливо» (furchtsam) [9, S. 142]. Перед-чем страха-испуга – это пугающее сущее, имеющее характер угрожающего; нечто угрожающее мне и вредоносное для меня. Пугающее сущее – это приближающееся «вредоносное угрожающее», которое может задеть и все же не наступить, пройти мимо, что и формирует страх [9, S. 140, 141]. Страх-боязнь открывает мне сущее в его страшности – как нечто пугающее, вызывающее испуг. *Dasein* – «страшащееся сущее» – то, о-чем страха: я страшусь за себя, за нас и т. д., так как мое вот-бытие-в-мире всегда есть «озаботившееся бытие-при», бытие-вместе-с-другими. Фрагмент предложенной Хайдеггером феноменологии страха может выглядеть так:

Ужас
/
Испуг – **СТРАХ** – ***Жуть***
/
Застенчивость – ***Боязливость*** – ***Стеснительность***
/
Ступор

Пугливость-боязливость *Dasein* – исходная предрасположенность, которая может быть подавлена, ослаблена или даже перенастроена самостью, решившейся на собственное бытие, или общественностью, загоняющей самость в несобственное бытие, навязывающей ей те или иные социальные роли. Возможности манипулирования пугливым *Dasein* со стороны безликой посредственности – общественности – беспредельны. Архаический страх смерти в *плотском человеке* (*соматике*) приглушен, зато фобии цветут пышным цветом. По

своей психофизиологической конституции соматик не может быть «безупречным стражем», воином, быстро ломается, сдается в плен, становится предателем, стремится «продать себя подороже», предпочитает рабство смерти в бою. Между прочим, коррупция как «испорченность воли» привносится в сословие стражей и в правящий слой соматиками. Занимая не свои должности, занимаясь не своим делом, они ведут социум к разложению, распаду, катастрофе.

Вот-бытие, пред-расположенное к агрессии, *присвоению чужой воли* (Маркс К.) – аффективно-волевой, яростный психотип – озабочено преимущественно «возрастанием могущества», испытывает «жажду все большей и большей власти» (Гоббс Т.), стремится к достижению господства в повседневном бытии-вместе-с-другими. Это *политическое животное* готово рисковать жизнью в борьбе за свою свободу и господство над другими (рабами). Поэтому оно есть также «забота о смерти» – прекрасной, осмысленной смерти. Оно придает своими свершениями смысл смерти. Метафизика воли к власти, практикуемая яростным психотипом, находит свое выражение в авторитарной идеологии и психологии воина (*забота о душе*, воспитание волевых качеств), воина-монаха, «безупречного стража» (Платон). Важнейшая добродетель безупречного стража – **бесстрашие перед смертью** – формируется путем идеализации «инстинкта агрессии» при условии подавления «вожделеющего начала», которое в меньшей мере присутствует в психофизиологической конституции аффективно-волевого типа с более или менее развитым жертвенным самосознанием, сублимируется в ходе «мусического воспитания» и проявляется в «ревностном служении государственной пользе» (Платон). Речь идет в данном случае о *позитивной агрессивности* (Менегетти А.), нацеленной на обеспечение безопасности совместного бытия-друг-с-другом (в отличие от *негативной агрессивности*, несущей только разрушение). «Образ врага» совершенно необходим для воспитания сословия стражей. Перенастройка на «мирное сосуществование» с врагами, на «любовь к врагу» ослабляет, деморализуя и дезориентируя[1]. Война в той или иной форме (включая психологическую) необходима для выживания *нормального* государства – в отличие от *дурного государства* (Гегель Г.) с его показной мощью. Страна динамично развивается тогда, когда организована как «единый военный лагерь» (Рим,

[1] Только русское православное воинство допускает любовь к поверженному врагу, как показал Лев Толстой.

СССР-Третий Рим). О «благодати безгосударственного существования» (Бакунин М.А.) не говорим.

Вот-бытие, пред-расположенное к интеллектуальному созерцанию эйдосов-первосмыслов (архетипов «коллективного бессознательного, универсалий, т.н. вечных ценностей) – *пневматик, спиритуал* – это тоже бытие-в-заботе, заботе об «общем благе» и справедливости, в частности, о «мстящей справедливости»[2]. На этом пневматологическом уровне организации человеческого бытия мы обнаруживаем феномен «страха и трепета» (Кьеркегор С.), ветхозаветного «страха Господня», «страха Творца» (Хорни К.), не совместимого с боязливым поведением в мире, с какими-либо мелкими человеческими фобиями. *Забота о видении* (Хайдеггер М.), пред-видении, о «самоосуществляющемся пророчестве» крайне важна для пневматика. «Страх Господень чист, пребывает вовек» (Псал. 18, 10). В нем корень всякой религиозности и «начало мудрости» (Притч.1, 7). Это – **страх перед «чудовищной мощью негативного»**, которая сокрыта в глубине любого сущего и угрожает человеку, поскольку он с рождения несет в себе «жало смерти» и его жизнь – бытие-под-угрозой. Это страх перед Ничто, которое ничтожит и вместе с тем, оставляет для человека возможность отрицания отрицания, возможность «победы над смертью». Именно слой нестяжателей-пневматиков, с точки зрения политического платонизма, являет собой тот *интеллект-перводвигатель*, который способен обеспечить и позитивную динамику социума, и его стабильность. Последнюю – за счет создания механизма отбора «тех, кто наиболее пригоден для охраны государства» – *доблестных стражей*, преисполненных «яростного духа» негации, чуждых страха смерти и предпочитающих поражению и рабству смерть в бою [6, с. 199, 165].

Литература

1. Беме Я. Истинная психология, или сорок вопросов о душе. СПб., 1999.
2. Водолагин А.В. Собирание духа. Пути и беспутство русской мысли. Саарбрюкен, 2013.
3. Изард Кэррол Е. Эмоции человека. М., 1980.
4. Кьеркегор С. Страх и трепет. М., 1993.
5. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика. М., 1998.
6. Платон. Соч. в трех томах. Т. 3. Ч. 1. М., 1971.

---

[2] Так Рамон Меркадер со своим ледорубом был орудием «мстящей справедливости» в руках нестяжателя-спиритуала Иосифа Сталина.

7. Фрейд З. Вопросы общества. Происхождение религии. М., 2008.
8. Хайдеггер М. Пролегомены к истории понятия времени. Томск, 1998.
9. Heidegger M. Sein und Zeit. Tübingen, 1986.

СЕНЯВСКАЯ Е.С. доктор исторических наук, профессор, ведущий научный сотрудник Института российской истории РАН, лауреат Государственной премии РФ, действительный член Академии военных наук.

СОЛДАТСКИЙ ФАТАЛИЗМ: ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА ИЛИ СТРАТЕГИЯ ВЫЖИВАНИЯ?

В своей книге «Психология и солдат» англичанин Норман Коупленд не без основания утверждал, что "из поколения в поколение оружие меняется, а человеческая природа остается неизменной" [9, с. 37]. Как и всякая афористически выраженная мысль, она страдает односторонностью и упрощением: разумеется, человек существенно менялся в ходе социальной эволюции и исторического развития, причем постоянные и переменные величины в этом процессе лежат в разных плоскостях. Меняется смысловое, ценностное, информационное наполнение человеческой психики, тогда как психобиологическая ее составляющая остается чрезвычайно стабильной. Так, инстинкт самосохранения универсален и детерминирован биологической природой человека, однако механизмы защиты индивидуума в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни, определение линии поведения и даже психологического реагирования, "переживания" ситуации решающим образом зависят от социокультурных параметров личности: этнокультурной, религиозной и т.п. среды, определившей ее воспитание, ценности, установки, нормы поведения. Страх европейца-атеиста, христианина, мусульманина, буддиста и т.д. – это разные "страхи". И решения, принимаемые ими в схожих обстоятельствах, которые, казалось бы, должны рождать в людях одинаковые эмоции, и поведение могут оказываться не только различными, но даже противоположными. Конечно, в одной и той же этно- и социо-культурной среде в течение XX века эти качества также подвергались изменениям, но они не были столь очевидны: весьма широкий комплекс психологических качеств российских участников разных вооруженных конфликтов начала, середины или второй половины нашего столетия оставался относительно устойчивым. Отсюда – большое сходство мыслей, чувств,

переживаний, оценок, прослеживаемых в документах личного происхождения военнослужащих, созданных в боевой обстановке.

Для проверки данного тезиса проведем сравнительный анализ однотипных источников периодов двух мировых и советско-афганской войн: писем, дневников, воспоминаний российских и советских солдат и офицеров, участников этих событий.

Основной чертой психологии, присущей комбатантам как особой категории людей, является *солдатский фатализм*, который в первом бою оформляется в мироощущение и становится базой для дальнейшего поведения. Проявляется он в двух прямо противоположных убеждениях: приверженцы первого считают, что судьба их хранит и они не могут быть убиты; другие, напротив, уверены, что рано или поздно погибнут. По мнению поэта-фронтовика Д.Самойлова, “только с одним из двух этих ощущений можно быть фронтовым солдатом” [15, с. 76].

Первый тип ощущений ярко выражен в письме артиллерийского прапорщика А.Н.Жиглинского от 14.07.1916 г.: “Война – это совсем не то, что вы себе представляете с мамой, – пишет он с Западного фронта своей тете. – Снаряды, верно, летают, но не так уж густо, и не так-то уж много людей погибает. Война сейчас вовсе не ужас, да и вообще, – есть ли на свете ужасы? В конце концов, можно себе и из самых пустяков составить ужасное, – дико ужасное! Летит, например, снаряд. Если думать, как он тебя убьет, как ты будешь стонать, ползать, как будешь медленно уходить из жизни, – в самом деле становится страшно. Если же спокойно, умозрительно глядеть на вещи, то рассуждаешь так: он может убить, верно, но что же делать? – ведь страхом делу не поможешь, – чего же волноваться? Кипеть в собственном страхе, мучиться без мученья? Пока жив – дыши, наслаждайся, чем и как можешь, если только это тебе не противно. К чему отравлять жизнь страхом без пользы и без нужды, жизнь, такую короткую и такую непостоянную?.. Да потом, если думать: “тут смерть, да тут смерть”, – так и совсем страшно будет. Смерть везде, и нигде от нее не спрячешься, ведь и в конце концов все мы должны умереть. И я сейчас думаю: “Я не умру, вот не умру, да и только, как тут не будь, что тут не делайся”, и не верю почти, что вообще умру, – я сейчас живу, я себя чувствую, – чего же мне думать о смерти!” [20]. Спустя двадцать семь лет с другой великой войны боец Петр Куковеров напишет своей сестре: “Скоро новый 1943-й год! Я верю, он будет для нас счастливым. Как же я хочу теперь жить! Я люблю жизнь и должен вы-

жить. Я точно знаю: меня никогда не убьют!” [21] – и погибнет в том же 1943-м году.

Участник Афганской войны, артиллерист полковник С.М.Букварев на вопрос “Были ли вы суеверны?” ответил: “Да, был и, наверное, остаюсь суеверным. Мне, когда я уезжал [в Афганистан], отец говорил: “Сергей, ты там это самое... смотри!..” А я ему говорю: “Чего там – смотри?! Вот ты четыре года с первого до последнего дня провоевал, и так повезло, что жив остался. А другим и одного дня хватило, чтобы погибнуть...” И тогда он мне сказал слова, которые я всегда повторяю: “Это как кому на роду написано”. Вот поэтому я суеверный. Верил в то, что все обойдется. И поэтому, наверное, так и получилось” [5].

Другой тип ощущений находим в воспоминаниях полковника Г.Н. Чемоданова, командовавшего в Первую мировую пехотным батальоном. Он описывает марш-бросок на передовую 22 декабря 1916 г. на Рижском участке Северного фронта: “Я хорошо знал эти минуты перед боем, когда при автоматической ходьбе у тебя нет возможности отвлечься, обмануть себя какой-нибудь, хотя бы ненужной работой, когда нервы еще не перегорели от ужасов непосредственно в лицо смотрящей смерти. Быстро циркулирующая кровь еще не затуманила мозги. А кажущаяся неизбежной смерть стоит все так же близко. Кто знал и видел бои, когда потери доходят до восьмидесяти процентов, у того не может быть даже искры надежды пережить грядущий бой. Все существо, весь здоровый организм протестует против насилия, против своего уничтожения” [19].

Обстановка смертельной опасности пробуждает в человеке инстинкт самосохранения и естественное *чувство страха*. Но одновременно человек осознает, что должен преодолеть свою слабость, не выдать ее окружающим. Но даже оставаясь внешне спокойным, нельзя до конца избавиться от внутреннего трепета. В том-то и дело, что бой предъявляет к человеку требования, противоречащие инстинкту самосохранения, побуждает его совершать действия вопреки естественным чувствам. “...Война как постоянная и серьезная угроза жизни, конечно, есть натуральнейший импульс к страху” [13, с. 209], – отмечал И.П. Павлов. Страх становится фактором, препятствующим совершению эффективной индивидуальной и коллективной деятельности, и это обстоятельство проявляется в очень широком диапазоне последствий: от массовой паники и бегства больших войсковых масс до индивидуальной психологической подавленности, утраты способно-

сти ясно мыслить, адекватно оценивать обстановку, вплоть до безынициативности и полной пассивности. Так, в период Второй мировой войны военные психологи США получили статистически значимые результаты исследования личного состава подразделений своей армии, действовавшей в Западной Европе в 1942-1945 гг., согласно которым лишь четверть солдат была реальными участниками боя, а 75% уклонялись от непосредственного участия в боевых действиях. При этом лишь 15% из всех, обязанных в соответствии с обстановкой пускать в ход личное оружие, вели огонь по неприятельским позициям, а проявлявших хоть какую-то инициативу было всего лишь 10%. Причинами этой пассивности, по мнению американских исследователей, являлись сугубо психологические факторы, особенно различные формы и степень тревоги и страха [16, с. 242-243].

“Главное чувство, которое царит над всеми помыслами на войне, в предвидении боя и в бою, – ибо война и есть бой, без боя войны не может быть, – это *чувство страха*. К нему примыкают, усугубляя его, а иногда парализуя его, *чувство физической и душевной усталости*, ибо нигде не напрягаются так все силы человеческие, как на войне – в походе и в бою” [10, с. 44], – писал в 1927 г. в эмиграции участник трех войн казачий генерал П.Н.Краснов.

Не случайно в условиях сильнейшего стресса, каким является бой, во всех армиях используются те или иные способы смягчения нервного напряжения перед лицом возможной насильственной смерти (и своей, и своих товарищей, и неприятеля, которого солдат вынужден убивать). Это и различные химические стимуляторы (от алкоголя до наркотических веществ), и комплекс собственно психологических средств (обращение командира к личному составу, беседы священников и политработников, молитвы и молебны в религиозных формированиях и др.), и звуковые способы воздействия на психику (барабанный бой, звуки горна, волынки и т.п.; призывы, лозунги и воодушевляющие крики в момент атаки: “Ура”, “Аллах акбар”, “Банзай” и проч.). Они, как правило, одновременно выполняют целый ряд функций: и вытеснения из сознания воинов чувства страха в минуту повышенной опасности, всегда сопутствующей бою; и мобилизации решимости наступающих; и обострения чувства общности воинского коллектива (“На миру и смерть красна”); и устрашения противника, на которого надвигается в едином, грозном порыве атакующая масса.

В русской армии таким боевым кличем издавна было “Ура”. Вот как описывает момент штыковой атаки участник Первой мировой

войны В.Арамилев: “Кто-то обезумевшим голосом громко и заливисто завопил: “У-рра-а-ааа!!!” И все, казалось, только этого и ждали. Разом все заорали, заглушая ружейную стрельбу... На параде “ура” звучит искусственно, в бою это же “ура” – дикий хаос звуков, звериный вопль. “Ура” – татарское слово. Это значит – бей! Его занесли к нам, вероятно, полчища Батыя. В этом истерическом вопле сливается и ненависть к “врагу”, и боязнь расстаться с собственной жизнью. “Ура” при атаке так же необходимо, как хлороформ при сложной операции над телом человека” [1, с. 542].

Страх является одной из форм эмоциональной реакции на опасность. Не существует страха абстрактного, страха вообще. Страх бывает перед чем-то, в определенной конкретной ситуации. При этом для человека в экстремальной обстановке характерно чувство доминирующей опасности, обусловленное оценкой создавшегося положения, и часто то, что казалось опасным минуту назад, уступает место другой опасности, а следовательно, и другому страху. Например, страх за себя сменяется страхом за товарищей, страх перед смертью – страхом показаться трусом, не выполнить приказ и т.п. От того, какой из видов страха окажется доминирующим в сознании воина, во многом зависит его поведение в бою [11, с. 162].

Иногда страх вызывает у человека состояние оцепенения, лишает его самообладания, провоцирует неадекватное поведение; в других случаях, напротив, заставляет мобилизовать волю, напрячь усилия, активизировать боевую деятельность. “Есть страх, который у человека парализует волю полностью, а есть страх иного рода: он раскрывает в тебе такие силы и возможности, о которых ты раньше не предполагал” [6]. Впрочем, с точки зрения психолога Б.М.Теплова, высказанной в 1945 г., “страх вовсе не является единственно возможной реакцией на опасность” [17, с. 264], далеко не у всех участников боя возникает чувство страха и, следовательно, не все они оказываются перед необходимостью его преодоления. “Вопрос не в том, переживает человек в бою эмоцию страха или не переживает никакой эмоции, а в том, переживает ли он *отрицательную эмоцию страха* или *положительную эмоцию боевого возбуждения*. Последняя является необходимым спутником военного призвания и военного таланта. Бывают люди, для которых опасность является жизненной потребностью, которые стремятся к ней и в борьбе с ней находят величайшую радость жизни,” – утверждает он в своей работе “Ум полководца”. Таким образом, Б.М.Теплов выделяет две категории воинов: к первой относятся те,

кто переживают в бою страх и вынуждены преодолевать его, боевая обстановка их не увлекает; воины второй категории, напротив, стремятся к бою, испытывают “наслаждение в бою”, их психическое состояние характеризуется отсутствием страха и наличием боевого возбуждения [17, с. 265-266].

Однако обладатели последней из названных эмоций оказываются все-таки в меньшинстве. Согласно данным, опубликованным в США во время войны во Вьетнаме, “выраженный страх испытывает 80-90% участников боя... Часто чувство страха мешает солдату применять оружие... Лишь около 25% применяют оружие в бою... Притом эта цифра практически неизменна со второй мировой войны”, в которой, по данным тех же американцев, пострадало от боевых стрессов около 1 млн. человек, причем 450 тыс. из них были уволены с психическими заболеваниями, что составило 40% от общего числа уволенных по болезням и из-за травм [2, с. 316].

Разумеется, наряду со страхом существует и явление, ему противоположное. Это бесстрашие, которое также проявляется в разнообразных эмоциональных формах. Существуют два основных его вида – как черта характера и как временное, ситуативное состояние. Иногда человек не испытывает страха “по незнанию”, не осознавая до конца опасности, не понимая специфических условий боя. Такое “бесстрашие” характерно для необстрелянных, неопытных бойцов. “У меня в боевой обстановке отношение вначале такое было: интересно, – вспоминает “афганец” майор С.Н.Токарев. – В первый раз стрелять начали, – я на дерево залез посмотреть, откуда стреляют. А когда сучки рядом затрещали, дошло, что нельзя, оказывается, на дерево лазить. Ну, а потом, когда уже мудрым воином вроде бы становишься, на втором году, – то уже совсем другое отношение. Тут уже пытаешься просчитать обстановку: что, как, где, чего... Сначала интересно, какой-то рейнджерский дух, желание себя показать, некоторая бравада; а потом уже, после года [службы], – больший рационализм в поведении, – чтобы лишних движений не делать, лишний раз не подставиться нигде, ну и, как положено, саму задачу выполнить...” [7]

Порою страх “притупляется” от чрезмерной усталости, истощения сил, моральной подавленности, когда человек становится безразличен к опасности. Такое состояние вызвано длительным пребыванием военнослужащих в экстремальных боевых условиях без отдыха, замены, отпусков. Бывает, что опасность вызывает не страх, а чувство боевого возбуждения, которое связано со своеобразным состоянием

чрезвычайной активности. В некоторых случаях осознание опасности вызывает особое состояние, сходное с любопытством или азартом борьбы. И, наконец, участие в боях способно до неузнаваемости изменить характер человека, робкого и скромного в мирной жизни, превращая бесстрашие в одно из свойств его личности. При этом необходимо отметить, что бесстрашие заключается все же не в полном отсутствии страха, а в его активном преодолении [12, с. 99-100].

Страх – всеобщее, но достаточно сложное, индивидуально окрашенное чувство. Люди в разной степени владеют своими эмоциями. Некоторые могут испугаться пустяка, но остаться хладнокровными перед лицом смертельной опасности. “Настроение, самолюбие, чувство долга – вот главные факторы, руководящие человеком в боевой обстановке” [19, с. 78], - утверждает участник нескольких войн Г.Н.Чемоданов, считающий, что не существует ни храбрецов, ни трусов, а есть лишь люди, умеющие в большей или меньшей степени владеть своими нервами.

Будто откликом на эти слова звучат воспоминания ветерана Великой Отечественной, бывшего командира пулеметного взвода, лейтенанта в отставке В.Плетнева: “Страх за собственную жизнь, а порой, не скрою, и обреченность чувствовал, наверное, чуть ли не каждый из пехотинцев, наиболее из всех родов войск выбиваемых фронтом. Но все-таки выше, сильнее чувств каждого из нас как индивидуума было наше общее солдатское чувство и сознание, что без всех нас, без тяжелых потерь, без фронтового братства, взаимовыручки победы не добыть, и мы говорили: “Если не мы, то кто? Лишь бы хватило нас на победу! Скорей бы!” Наверное, такое чувство и есть чувство долга” [4, с. 216].

Майор - “афганец” В.А. Сокирко в ответе на вопрос “Какие чувства вы испытывали в боевой обстановке?” признался: “Первый раз я испытал страх, когда колонна, выдвигающаяся на боевые действия, попала в засаду, причем, засаду очень мощную, хорошо подготовленную, спланированную. У нас были подожжены в ущелье первые машины, колонна встала, и ее пытались расстрелять. Отбивались мы в общем-то неплохо, но когда я впервые увидел стреляющих в меня, с расстояния в 25-50 метров, а это, видимо, были обкуренные фанатики, потому что шли они без прикрытия в психическую атаку, – вот тогда страх был, и дрожь меня била, постоянно какая-то дрожь неприятная, потому что ее никак нельзя было унять. А успокоило то, что рядом со мной возле машины залегли два солдатика-связиста, у них был один

автомат на двоих, и когда я посмотрел, как они по очереди стреляли из этого автомата, причем, когда один стрелял, второй давал ему целеуказания – показывал, откуда выскакивают “духи”, – и вот так они менялись, и такое у них было спокойствие, какой-то детский азарт, как при игре в войну, что меня это успокоило. А потом уже во всяких ситуациях я старался держать себя в руках, и это получалось. Но, естественно, при звуке выстрелов в душе что-то всегда сжимается” [8].

Как бы ни определяли психологи те чувства, которые испытывают в экстремальной ситуации комбатанты, можно с полным основанием утверждать, что абсолютно спокойного состояния в боевой обстановке не бывает. “...Спокойных нет, это одна рыцарская болтовня, будто есть совершенно спокойные в бою, под огнем, – этаких пней в роду человеческом не имеется. Можно привыкнуть казаться спокойным, можно держаться с достоинством, можно сдерживать себя и не поддаваться быстро воздействию внешних обстоятельств, – это вопрос иной. Но спокойных в бою и за минуты перед боем нет, не бывает и не может быть” [18, с. 102], – писал участник Первой мировой и Гражданской войн Д.А.Фурманов.

Еще одна характерная черта психологии комбатантов - это иное, чем в мирное время, *отношение к смерти,* которая на войне становится частью повседневного быта. Для тех, кто научился убивать, кто ежечасно видит гибель других и может погибнуть сам, человеческая жизнь обесценивается. Вид смерти уже не вызывает страха и отвращения, скорее, безразличие. Такое “притупление чувств” является защитной реакцией нервной системы в условиях постоянного стресса. Вот какое наблюдение по этому поводу делает Г.Н.Чемоданов: “Печальное поле проходили мы. Везде смерть в самых ужасных формах. Но нет отвращения, жути, нет чувства обычного уважения к смерти. Крышка гроба, выставленная в окне специального магазина, помнится, оставляла большее впечатление, чем этот ряд изуродованных, окровавленных трупов. Притупленные нервы отказывались совершенно реагировать на эту картину, и все существо было полно эгоистичной мыслью: “а ты жив” [19, с. 63].

Бывший военврач Г.Д.Гудкова описывает те же самые ощущения, испытанные ею во время Второй мировой: “Чудовище войны многолико. На фронте, как это ни ужасно, человеческую смерть, даже если человек молод, со временем начинаешь воспринимать как обыденное явление. Чувство отчаяния, чувство невосполнимости потери если и не исчезает полностью, то притупляется. А если обострится – его по-

давляешь, чтоб не мешало” [3, с. 181]. Впрочем, в данном случае накладывает свой отпечаток и специфика профессии: у медиков и в мирной жизни вырабатывается “защитный барьер” при виде человеческих страданий и смерти, с которыми они сталкиваются ежедневно по роду своей деятельности. При этом у них формируется даже своеобразный “черный юмор”, производящий на других людей шокирующее впечатление.

Особенности восприятия человеком ужасов войны зависят также от устойчивости его психики. Кто-то умеет сдерживать эмоции и сравнительно быстро привыкает к увиденному, у других процесс адаптации к подобным явлениям протекает более болезненно, порой присутствуют неадекватные реакции. Свидетельства такого рода встречаются в воспоминаниях участников советско-афганской войны. “Один солдатик, – рассказывал разведчик-десантник майор С.Н.Токарев, – молодой, только что из Союза приехал, позанимались с ним там, курс молодого бойца прошел, – и вот впервые увидел подрыв. Выбросило из БРДМа водителя, он еще жив был, но ... [изувечен] безобразно... Большой фугас под левым колесом оказался. Только что ехал – и... Даже вот сейчас с ужасом вспоминаю... А он впервые такое увидел, – ну и неадекватное поведение... В принципе, нормальная реакция психики на ненормальную обстановку. Остальные уже притерлись... Не хочу сказать, что это какой-то эффект привыкания к таким картинам, но тем не менее...” По его же словам, чувство страха, когда человек в первый раз видел погибшим другого человека, носило довольно своеобразный оттенок: не столько перед самим фактом смерти, сколько перед ее безобразным видом. Страшило не то, что сам умрешь, а то, что “вот будешь ты лежать такой раздувшийся, синий, некрасивый, и, может быть, какая-то брезгливость будет у тех, кто на тебя смотрит” [7]. Такие чувства высказывались довольно часто, но постепенно и они уходили на второй план.

Впрочем, на войне возникает проблема психологического привыкания не только к виду чужой, но и к мысли о возможности своей смерти, результатом чего становится притупление чувства самосохранения. Об этом 29 июня 1986 г. записал в своем афганском дневнике командир батальона М.М.Пашкевич: “Основная проблема – потери... Люди гибнут – это не может быть нормой. Люди устают, устают физически и морально. Притупляется чувство опасности, и гибнут. Нужен постоянный психологический допинг. Стиль работы [командира] должен быть таким, чтобы любым способом заставить чувствовать

опасность... Самое страшное, что к мысли о возможной смерти как-то привыкаешь. И это расхолаживает” [14, с. 22, 60].

“Нормальное” отношение к смерти возвращается к бывшим комбатантам, как правило, уже в мирной обстановке, после войны, но далеко не сразу.

Итак, в экстремальных обстоятельствах войны и особенно в ситуациях, представляющих собой квинтэссенцию всех ее опасностей, крайнего напряжения физических и моральных сил ее участников, наиболее отчетливо реализуются и проявляются сложные механизмы рационального и иррационального в человеческой психологии. В этих обстоятельствах иррациональное выступает в качестве механизма психологической защиты, способствующей самосохранению психики человека в, по сути, нечеловеческих условиях. Иррациональная вера, которая выступает в форме “солдатского” фатализма, смягчает действие острейших стрессов, притупляет страх за собственную жизнь, отдавая ее в руки неких сверхъестественных сил (рока, судьбы, Бога и т.д.), как бы “разгружает” психику, освобождая ее от избыточных эмоций для рациональных решений и действий. Поэтому, даже с сугубо прагматической точки зрения, можно считать, что подобные “суеверия” в целом выполняют позитивную функцию, за исключением тех ситуаций, когда фатализм несет в себе негативные установки (например, человек “предчувствует”, а чаще всего внушает себе, что непременно погибнет, и подсознательно действует в соответствии с этой деструктивной программой, доводя ее до реализации).

Литература

1. Арамилев В. В дыму войны // Первая мировая. (Воспоминания, репортажи, очерки, документы). М., 1989. С. 542.
2. Военная психология и педагогика. С. 316.
3. Гудкова Г. Будут жить! Сапожникова М. “Сестра Валя”. М., 1986. С. 181.
4. Гуськов С. Если останусь жив... М., 1989. С. 216.
5. Из интервью с полковником С.М.Букваревым от 24.11.93 г. // Личный архив.
6. Из интервью с майором П.А.Поповым от 4.12.93 г. // Личный архив.
7. Из интервью с майором С.Н.Токаревым от 25.11.93 г. // Личный архив.
8. Из интервью с майором В.А.Сокирко от 1.11.93 г. // Личный архив.
9. Коупленд Н. Психология и солдат. М., 1960. С. 37.
10. Краснов П.Н. Душа армии. // Душа армии. Русская военная эмиграция о морально-психологических основах российской вооруженной силы. М., 1997. . С. 44.
11. Коробейников М.П. Современный бой и проблемы психологии. М., 1972. С. 162.

12. Луков Г.Д. Психология. (Очерки по вопросам обучения и воспитания советских воинов). М., 1960. С. 99-100.
13. Павлов И.П. Полн. собр. соч. Т. III. Кн. 2. М.: АН СССР, 1951. С. 209.
14. Пашкевич М.М. Афганистан: война глазами комбата. М., 1991. С. 22, 60.
15. Самойлов Д. Люди одного варианта. Из военных записок // Аврора. 1990. N 2. С. 50; N 1. С. 76.
16. Современная буржуазная военная психология. М., 1964. С. 50-53; Серебрянников В.В. Указ. соч. С. 242-243.
17. Теплов Б.М. Ум полководца. (Опыт психологического исследования мышления полководца по военно-историческим материалам) // Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. М., 1961. С. 264.
18. Фурманов Д.А. Соч. Т. 1. М., 1951. С. 102.
19. Чемоданов Г.Н. Последние дни старой армии. М.-Л., 1926. С. 49.
20. Центр документации “Народный Архив” (далее – ЦДНА при МГИАИ). Ф. 118. Оп. 1. Ед. хр. 12. Л. 35-36.
21. “Я точно знаю: меня никогда не убьют!”//Комсомольская правда. 1993. 8 мая.

С.П. ПОЛЯКОВ, доктор педагогических наук, доцент

ПРОФИЛАКТИКА СТРАХА ПЕРЕД ПРОТИВНИКОМ СРЕДИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ РУССКОЙ АРМИИ В ИМПЕРСКИЙ ПЕРИОД ИСТОРИИ РОССИИ

Аннотация

Статья посвящена проблеме профилактики страха среди военнослужащих русской армии в имперском периоде истории России.

По мнению автора, преодоление страха перед неприятелем в рассматриваемый период опиралось на бесценный опыт прошлых поколений

Проведенный психолого-педагогический анализ взглядов представителей дооктябрьской мысли на проблему предупреждения и преодоления страха позволил выявить основные тенденции, имеющие важное значение для теоретического и практического их решения в современных условиях.

Подход автора к анализу профилактики страха среди военнослужащих русской армии в имперском периоде истории России представляет интерес для психологов силовых структур.

Ключевые слова: *профилактика страха; прусская система дисциплины; русская воспитательная система; принцип индивидуализации; предупреждение и преодоление, психология бойца; тенденции.*

Широкий спектр вопросов, которые оказались в поле зрения известных мыслителей, видных российских деятелей, представителей науки, искусства, литературы, религии, касающиеся проблем профилактики страха среди военнослужащих русской армии в имперском периоде истории России, представлен весьма объемно. Рассмотрим, на наш взгляд, наиболее значительные из них.

Объективно, профилактика страха перед неприятелем в рассматриваемый период опиралось на бесценный опыт прошлых поколений.

Именно опираясь на этот опыт, с началом Северной войны, в результате предпринятых Петром I, а в период царствования Екатерины II, А.В. Суворовым кардинальных мер, были созданы не только регулярные армии и флот, но и заложены первичные основы системы обучения и воспитания военнослужащих. Как справедливо указывал военный историк и публицист Б. Штейфон: «На первое место необходимо выдвинуть два главнейших достижения русского военного искусства XVIII века: создание Петром Великим национальной регулярной армии, а Суворовым - его военно-воспитательной системы» [1, с. 319].

Рассматривая теоретический и практический вклад Петра I в развитие исследуемой проблемы [2], необходимо заметить, что он и его сподвижники постигли всю важность создания вооруженных сил ярко национального типа, в которых служили не за страх и наживу, а за решение русских исторических задач, выхода к морю. В век увлечения муштрой, когда «идеальная армия» представлялась Западу в виде бездушного механизма, когда в воине видели только исполнителя-автомата, когда главными средствами воспитания были палка и виселица, Петр I выдвинул на первое место «одухотворяющего человека». Он требовал, чтобы офицеры солдатам были как отцы, тогда как для европейского военного мировоззрения такая формула была явно еретической.

Определяя круг обязанностей офицера как воспитателя, Петр I указал: «Ему (т.е. офицеру) надлежит к подчиненным быть яко отцу детям, пящимся об их довольстве, жалобы их слушать и в оных правый суд иметь; также дела их крепко смотреть, добрые похвалять и награждать, а злые – наказывать» [3, с. 17-18]. Положительную роль сыграли законодательно оформленные Петром I положения о качественном отборе ратных людей, строгой ответственности воинов за отступления от государственной службы («Кто зъбежит впервые, и его бити кнутом; кто зъбежит в другие, и его бити кнутом, да поместного окладу него убавити пятьдесят четвертей; а кто эъбежит в третьие, и

его бити кнутом, да у него же отняти поместье и отдачи в раздачью»), суровые наказания за измену («Такова переезъщина казнити смертию») [4, с. 113]; табель о рангах, определявший обязательный порядок прохождения государственной службы («Кто выше своего ранга будет себе почести требовать...-тому за каждый случай платить штрафу 2 месяца жалованья», «Наказывать нахалов и тунеядцев» [5, с. 486-495]; строгой ответственности и обязательности выполнения требований воинских уставов и учреждений к бою («За нарушения тотчас чинить воинский суд...» и др.) [6].

Так, при штурме Нарвы в 1704 впереди войск шли дезертиры, которым в случае победы было обещано прощение. Из данных законодательных преобразований Петра I вытекала необходимость социальной и правовой защищенности воина. Требуя безусловного повиновения со стороны младших чинов старшим, закон в то же время охранял младших от применения против них угроз, оскорблений, соблюдал их честь. Среди других петровских законодательных мероприятий по защите чести военнослужащего следует назвать отставки от должностей, взаимосвязь между честью офицера и честью его подчиненного, отсутствие крепостничества среди солдат, близость начальника к подчиненному, личный пример начальника, забота о больных, раненых и др.

В ходе анализа исторических источников было выявлено, что с введением в армии прусской системы дисциплины положение русских солдат резко ухудшилось: отношение к ним было жестоким и бесчеловечным, были введены тяжкие телесные наказания, клеймение и бритье голов рекрутов. Однако, результаты получались диаметрально противоположными данным мерам: в 1732 г. в российской армии насчитывалось 20 тысяч дезертиров, а в 1795 году их число достигло уже 50 тысяч и т.д.» [7, с. 7].

В отличие от сторонников прусской системы обучения, видный русский полководец П.А.Румянцев, как и его талантливые последователи А.В.Суворов и М.И.Кутузов, видели в солдатах надежных защитников Отечества, верили в их силу, самоотверженность и доблесть. П.А. Румянцев составил в марте 1770 года «Обряд службы», где основное внимание уделялось заботе о солдате. Эта забота также прослеживается и в его приказах. Так, в «Ордере П.А. Румянцева командиру бригады…»[8, с. 31] Петр Александрович напоминает: «Взаимно же, чтоб господа полковые и ротные командиры всевозможное употребляли полку лю-

дям своим подчиненным, дабы они ни в чем недостатка и нужды не имели…». Румянцев призывал офицеров тщательно изучать солдата, проявлять к нему близость, оказывать уважительное отношение к его нуждам, что предупреждало массовые факты отступлений подчиненными от норм и порядка военной службы. В этом же «Ордере..» говорится, что «С нижними чинами ротным офицерам весьма старатца случаю искать входить в разговоры, внушая им, что при добром исповедании и послушании всего им приказанного, они в состоянии всякое дело произвесть наидостохвальнейшем образом» [8, с. 31].

Целесообразно заметить, что если гений Петра I постиг всю важность национального начала для армии, как военного коллектива, то гений А.В.Суворова осознал необходимость воспитательной индивидуализации этого начала. Став на петровский путь, Суворов в основу своей военно-воспитательной системы положил принцип индивидуализации.

В то время, когда западный солдат-автомат понуждался к выполнению своего воинского долга исключительно устрашающими мерами, русская воспитательная система имело дело с «Человеком», воодушевляла своего воина в боевой обстановке высшими идеалами русского духа: «Бог, Отечество, Царь, Семья...».

А.В. Суворов прочно усвоил, что главнейшим элементом войны и боя был и будет «человек». Поэтому он стремился познать и использовать психические свойства воина, как русского человека. Имея дело с русским человеком, создавая русского воина Суворов в основу своей военно-педагогической системы кладет религиозное начало, «дух укрепляет в вере отеческой, православной; безверное войско учить, что перегорелое железо точить» - завешал великий русский полководец и этот свои принцип применял во всех воинах и сражениях.

Так перед каждой битвой он призывал воинов: «Имейте в сражении перед собой правду и Бога, защитника вашего! Умирай за дом Богородицы! Чудо-богатыри, Бог нас водит, он нам генерал!» [9, с.93, 95].

А.В. Суворов был убежден в том, что взаимоотношения начальника с подчиненными в бою должны строиться на основе высокой требовательности в сочетании с уважительным, заботливым отношением к человеку, что боевой дисциплины и повиновения нужно доби-

ваться не страхом наказания, а на совершенно иных принципах, исключающих грубость, унижение человеческого достоинства.

В «Науке побеждать» А.В.Суворов разработал систему требований к воинам и их службе: проявление мужества и храбрости на поле боя («Солдату надлежит быть здорову, храбру, тверду, решиму, правдиву, благочестиву»); обладание чувством национальной гордости у каждого солдата («Мы – русские. Нас никакой неприятель не одолеет!»); необходимость овладения военными знаниями («От немогузнайки много, много беды!») и др. [10] .

Крупные наработки в области обучения и воспитания русского воинства были продолжены М.И.Кутузовым, так же как и Суворов, Кутузов видел в солдате главную действующую силу боя, постоянно заботился о нем. Несмотря на большую занятость, вопросы снабжения продовольствием и обмундированием, состояние здоровья и размещение войск во время сражения и после него всегда находились в центре внимания полководца.

Так, в одном из его приказов по армии отмечалось, что необходимо «употребить деятельное старание и всю попечительность на поправление здоровья состоящих при полках слабых нижних чинов, укрепляя их силы доставлением хорошей пищи и спокойного расположения на квартирах... Заняться в полках исправлением и починкой состояшего на людях оружия, которое осмотреть со всей точностью… Осмотреть у каждого обувь, дабы во время нынешнего расположения войск имел каждый человек запасные сапоги... В противном случае с полковых начальников за сие взыскано будет строго» [11, с.156-157].

Как для Суворова, дисциплина для Кутузова была важнейшим условием победы в бою. «Беспрекословное повиновение начальникам, - писал он, - есть душа воинской службы. Не тот истинно храбр, кто по произволу своему мечется в опасности, а тот, кто повинуется» [12].

Кутузов запрещал поддерживать субординацию и дисциплину в боевой обстановке жестокими мерами, считал, что порядок и организованность достигаются высоким боевым духом, нравственной атмосферой боя, справедливыми награждениями отличившихся в бою и наказаниями виновных за поражение.

Вместо обязательных педагогических атрибутов прусской модели воспитания - шпицрутен, палок, рукоприкладства и бессмысленной муштры - М.И. Кутузовым и его учениками в войсках внедрялось внимание и уважение к солдату, что в известном смысле способствовало предупреждению фактов отклонений от военной службы.

Так, командир 16-й дивизии генерал-майор И.Ф. Орлов, чтобы искоренить побеги солдат, издал приказ, в соответствии с которым виновные были отданы под суд: «В Охотском пехотном полку г.г. майор Вержейский и капитан Гимбут жестокостями своими вывели из терпения солдат. Общая жалоба нижних чинов побудила меня сделать подробное расследование, по которому открылись такие неистовства, что всех сих офицеров вынужден представлять суду. Да испытают они в солдатских крестах, какова солдатская должность. Для них и для их подобных не будет мне ни понимания, ни сострадания» [13, с.32].

В 1872 году появился на свет Указ об отмене для воинских нижних чинов прогнания сквозь строй и наказания шпицрутенами и о существенном изменении для сих чинов всех телесных наказаний вообще, в котором данные виды отменялись как в мирное, так и в военное время, а оставлялись только наказания военно-уголовных законов[14, с.354-355].

Известный русский военный теоретик и педагог генерал от инфантерии М.И.Драгомиров постоянно заботился о том, чтобы суворовские заветы о военной службе и поведении воинов в бою были приумножены. Полезные мысли для данного исследования содержатся в его армейских заметках.

В них, в частности, отмечается, что бой требует от человека способности пожертвовать собой, потом умения действовать так, чтобы эта жертва была полезна своим и гибельна врагу. Нужно при этом помнить, что рекруты поступают в часть более или менее запуганными и сразу наталкиваются на понятия и дела, совершенно для них чуждые. К этому присоединяется тоска по родине, жизнь по часам и среди чуждых ему людей. Словом, налицо все данные как для того, чтобы окрепнуть и развиваться, так и для того, чтобы оторопеть, да так на всю службу и остаться. В какую из этих форм он отольется, зависит от того, как его повести. Все дело в том, чтобы силы и способности, данные человеку природой, не ломая, специализировать в военном направлении[15, с.7-15].

С точки зрения М.И. Драгомирова должна быть создана такая предупредительная система, при которой произвол как со стороны старших, так и со стороны младших одинаково является преступлением перед законом, что служит неизбежным условием нравственного воспитания начальников и подчиненных.

Как показал проведенный историко-педагогический анализ, проблема преодоления страха перед противником оставалась актуальной

и для конца XIX - начала XX веков, особенно в годы русско-японской и первой мировой воины.

О причинах бесславных поражений в войнах размышляли лучшие умы российского общества, видевшие в нем деградацию общественно-политической системы, неспособность царизма к государственному управлению страной, а военного руководства - вооруженными силами, слабую подготовленность и оснащенность войск современным оружием, техническими средствами и др.

Об этом в 1904 - 1905 г.г. писал великий ученый Д.И. Менделеев в «Заветных мыслях»: «При временных перерывах войн, ничуть не отлагая, улучшать внутренние порядки, чтобы к каждой новой защите являться и с новой бодростью, и с новым сильным приростом военных защитников и мирных 'тружеников. Разрозненных нас - сразу уничтожат, наша сила - в единстве, воинстве, благодушной семейственности, да в естественном росте нашего внутреннего богатства и миролюбия[16].

И.П.Павлов в 1918 г. справедливо отмечал: «Война ...страшное дело... . Оно может совершаться только при исключительных условиях». На войне жизнь человека «каждую минуту висит на волоске. Лишь разными усилиями, твердой дисциплиной можно достигнуть того, что человек держит себя в известном настроении и делает свое дело»[17].

Эти мысли, как представляется, актуальны и для наших дней.

В книге участника этих войн А.И. Деникина «Путь русского офицера» приводятся такие факты: вынос раненых с поля боя в частях считался делом чести, пленение считалось позорным, а вообще казаки предпочитали рисковать жизнью, чтобы избавить от него себя и товарищей и др. [18] .

С большой теплотой А.И.Деникин отзывался о высоких моральных и боевых качествах русского солдата, о его неприхотливости, стойкости, верности дому, высоком боевом духе.

Данные проблемы широко обсуждались также и на страницах военной печати.

Н.Н.Головин в предисловии к книге П.Н. Краснова «Душа армии» и в работе «Исследование боя» справедливо отмечает, что предупреждение и преодоление страха в поведении военнослужащих в боевой обстановке необходимо вести в двух направлениях: во-первых, нужно исследовать изменения в деятельности и в свойствах человека, которые происходят в нем под влиянием обстановки войны; во-

вторых, нужно изучать самые явления войны, взяв каждое из этих явлений, как нечто органически целое.

Психология бойца представляет собой изучение деятельности человека под угрозой военной опасности, прежде всего, страха. Но кроме чувства страха, необходимо учитывать и состояние усталости бойцов, её влияние на психику человека, притупляющего у него рассудочность и волю.

Большое значение для исследования данной проблемы имеют мысли военного историка о предотвращении негативных явлений в тылу, так как падение духа начинается сзади по причине панического настроения тыловых чинов; вследствие оптического обмана в тылу всё преувеличивается: и успехи и неудачи, поэтому одной из важнейших практических проблем военной психологии и педагогики является разрешение вопроса поддержания боевого духа всех воинов, искоренение в себе чувства страха и паники. Здесь и моральная поддержка религии, и величайшее самоотвержение и подвиг, и воспитание бойцов на требованиях национального принципа, и развитие коллективистских и общинных начал и др. [19, с.5-26].

Генерал Краснов П.Н. в работе «Душа армии» подчеркивает необходимость для предупреждения и преодоления страха у военнослужащих в боевой обстановке знания основных положений психологической и педагогической науки, так как главной силой, успехом сражений был, есть и будет человек, как воин и боец, человек, как совокупность человеческих душ - общество, как нация, с её душой и силой сопротивляемости; указывает условия преодоления страха, паники, усталости и безразличия: воспитание у бойцов чувства воинского долга, храбрости, самопожертвования, воли, патриотизма, солидарности, уверенности в своих силах и др. [20, с.27-155].

Проведенный психолого-педагогический анализ взглядов представителей дооктябрьской мысли на проблему предупреждения и преодоления страха позволил выявить основные тенденции, имеющие важное значение для теоретического и практического их решения в современных условиях.

В обобщенном виде они сводятся к следующему: отказ от телесных наказаний за провинности в воинской службе; законодательное утверждение ответственности за воинские преступления; всесторонняя забота начальников о подчиненных, знание их нужд и оказание помощи; доверия и уважение между командирами и подчиненными, близость между ними; необходимость целенаправленной воспита-

тельной, прежде всего, индивидуальной работы с каждым военнослужащим; вера в правое дело, в долг защищать свою Родину, необходимость владения психологическими и педагогическими знаниями и др.

Выявленные тенденции станут необходимыми предпосылками для дальнейшего научного анализа исследуемой проблемы в современный период истории.

Литература

1. Штейфон Б. Воин - Христов //В кн.: Душа армии. - Росс. военн. сборник. - Вып. № 13, М.: Русский путь, 1997. С. – 319.
2. Поляков С.П. Предупреждение и преодоление отклонений в поведении военнослужащих при подготовке и ведении боевых действий (педагогическое исследование на материалах мотострелковых и танковых частей): Дис. … канд. пед. наук. Москва, 1998.
3. Петренко П.И. Близость начальников к подчиненным - традиция русской армии. – М., 1993.- С. 17-18.
4. Хрестоматия по русской военной истории. – М.: Воениздат, 1947. - С. 113.
5. Табель о рангах // Полн.собр. Законов Российской империи с 1649 г.: СПб, 1830.- Т.4. - С.486-493.
6. Учреждение к бою// Русский инвалид.: 1891. - № 97.
7. Петренко П.И. Близость начальников к подчиненным - традиция русской армии. – М., 1993.- С. 7.
8. Ордер А.А. Румянцева командиру бригады бригадиру А.С. Гартвису о мероприятиях для обеспечения дисциплины и порядка в войсках на отдыхе и на походе. 1757 г. декабря 28// О долге и чести воинской в российской армии. – М.: Воениздат, 1990. – С. 31.
9. Суворов А.В. Документы в 4-х томах // Под ред. Г.П.Мещерякова. - М.: Воениздат, 1953. -Т.1. - С. 93. -Т.2. - С. 105 и др.
10. Суворов А.В. Наука побеждать.- М.: Воениздат, 1980.
11. Фельдмаршал Кутузов М.И. Сборник документов и материалов. - М.: 1949. - С. 156 - 157.
12. Циркулярное предписание М.И. Кутузова от 18 июня 1811 г. - ЦГВИА, ф. 9190, оп. 165, св. 50, д. 71, л. 79.
13. Петренко П.И. Близость начальников к подчиненным - традиция русской армии. – М., 1993.- С. 32.
14. Полное собрание законов Российской империи //Второе собрание. -- СПб.: Т.38. - С. 354 - 355.
15. Драгомиров М.И. Сборник оригинальных и переводных статей.- СПб.: 1881. - Т.2.- С. 7 – l5.
16. 16.Иванов А. Не стареют "Заветные мысли". - Правда. - 1993- 23 июля.
17. Павлов И.П. О русском уме. - Литературная газета, 1991. - 31 июля.
18. 18. Деникин А.И. Путь русского офицера. - М., 1991.
19. Головин Н.Н. Исследование боя. - СП6:1907; Его же. Предисловие / П.Краснов, Душа армии. Очерки по военной психологии. - Берлин: Медный Всадник, 1927. – С. 5-26.
20. Краснов П.Н. Душа Армии. Очерки по военной психологии.- С. 27 - 155.

С.И. ДАНИЛОВ, кандидат философских наук, доцент

ФЕНОМЕН РЕВОЛЮЦИОННОГО ПСИХОЗА

Аннотация

Статья посвящена роли аномальной психической жизни в истории. По мнению автора, евразийская феноменология революции иллюстрирует и развивает мысль Карла Ясперса о существовании «исторически значимых болезней», а также интуицию иррациональности исторического процесса, проявляющейся в бессилии и страхе человечества перед собственным безумием, овладевающими им в определенные периоды его исторического существования. На основе интерпретации теоретического наследия евразийцев автор развивает концепцию революционного психоза как категории социальной психологии, выявляет предпосылки и симптоматику революционного психоза, его связь с ксенофобией и националистическим психозом. Подход автора к анализу массовых выступлений революционного характера как психопатологическим явлениям представляет интерес для специалистов в области социальной и политической психологии, в том числе для психологов силовых структур.

Ключевые слова: *коллективная личность; соборная воля; революционный психоз; националистический психоз; ксенофобия; бредовые идеи; историческая экзистенция.*

То, что методология социального управления должна опираться на глубокое понимание социальной психологии, есть азбучная истина. Однако, анализируя причины социальных явлений, мы зачастую склонны преувеличивать роль идеологов массовых акций и их «партийных программ», а также роль «сознательных действий» людей в периоды массовых выступлений. Исследуя общество в «пограничных состояниях», мы избавляем социальную психологию от близорукости и рационалистических иллюзий, открывая истинные масштабы иррационального в человеческом поведении. Методология политики, антикризисного управления обществом, в том числе и деятельности правоохранительных органов уже не может довольствоваться исключительно рационалистическими схемами объяснения социальных явле-

ний и будет более адекватной, если примет во внимание психопатологический характер многих массовых общественных процессов и действительную роль безумия человека в истории.

К такому выводу подводит нас анализ работ по феноменологии революции и философии истории представителей евразийского движения в среде русской эмиграции первой четверти XX века. Евразийское наследие имеет большое методологическое значение для социальной психологии: и как результат живых переживаний революционных событий 1917 года, и как теоретическое осмысление этих событий в контексте традиций русской философии истории. Ведь история, как писал Карл Ясперс, – это «место, где открывается, что такое человек, чем он может быть, что из него получается и на что он способен» [28, с. 107]. Из глубины историчности человек обретает единство с другими людьми, она – проводник традиции, учитель мужественного самобытия человека. В истории сокрыта «тайна прогресса», поскольку, по словам Карла Ясперса, «наша жизнь идет вперед во взаимном прояснении прошлого и настоящего» [29, с. 98].

Вместе с тем, наше историческое сознание до сих пор страдает некоторой «рационалистической узостью» и «рационалистическим высокомерием» (Л. Карсавин), которые выражаются в различных детерминистских подходах к исторической действительности, концепциях «причин» и «факторов» исторического развития, вере в «хитрость мирового разума» и некую имманентную «логику исторических событий», способность человека к ее рациональному выявлению и планомерному использованию, а также в «идеомании» иных философов, политиков и различных представителей «социальной инженерии».

Однако ход истории, особенно в последние два столетия, все чаще заставляет задумываться об иррациональном характере исторических событий. К. Ясперс по этому поводу пишет, что «мы испытываем бессилие, когда намерены планомерно устроить нашу жизнь в целом. Высокомерное планирование властителей, опирающееся на мнимое целостное знание истории, терпит катастрофическое крушение. …Ход истории или предстает как огромный вал, перед которым никто не может устоять, или являет некий смысл, прояснение которого уходит в бесконечность. Этот смысл обнаруживается вопреки всем ожиданиям…» [28, с. 107].

Можно предположить, что знаменитый психиатр и философ под иррациональным в истории понимал не только «недопознанное» в

принципиально непознаваемом «целом» истории, но и *бессилие человека перед собственным безумием*, которое он, человек, являет с ужасающей силой в те или иные времена своего исторического существования. Не случайно в фундаментальной работе «Общая психопатология» К. Ясперс говорит об «исторически значимых болезнях» и отмечает, что истерия играет среди них ведущую роль [30, с. 878].

Аномальный психопатологический характер поведения людей в переломные периоды российской истории отмечают многие представители отечественной социально-философской и исторической мысли [2; 3; 4; 5; 7; 9; 11; 12; 20; 24; 25; 26; 27]. Александр Водолагин, в частности, пишет: «Россия – страна массовых галлюцинаций, бредовых начинаний, сбывающихся кошмарных снов. Ее историческая жизнь иррациональна…» [6, с. 75-86].

В связи с вопросом о роли аномалий психической жизни в истории больший интерес представляет теоретическое наследие идеологов евразийства – Н. Трубецкого, П. Савицкого, П. Сувчинского, В. Ильина, Г. Вернадского, Н. Алексеева, Л. Карсавина и других русских интеллектуалов-эмигрантов, чья мысль была живой реакцией на революционную ломку России в двадцатые годы прошлого века [13, с. 347-416; 21; 22].

Разработанная евразийцами социальная концепция представляет собой своеобразную формулу «русской идеи», в которой зафиксирован итог вековых исканий мыслителей славянофильско-почвеннической ориентации, вместе с тем учитывался апокалиптический опыт русской революции, первой мировой и гражданской войн. В основу социальной философии евразийцев, выражавшей общее для русских интеллектуалов катастрофическое мироощущение и чувство особой трагичности исторической судьбы России, была положена философия *соборного субъекта* [10]. Это позволило им взглянуть на историю России как на становление некой «симфонической» (многочеловеческой) личности в единстве пространственно-временных, материальных, духовно-деятельностных моментов ее бытия, объединяющей атомизированные евразийские массы *«соборным сознанием»* и *«соборной волей»* в общем деле *созидания континентального государства-мира*.

При этом, по мнению евразийцев, «было бы жалким притязанием… издалека пытаться так или иначе направлять процессы русской истории», которые развиваются органически, с бытийственной неизбежностью, превосходящей возможность ее рационального предвиде-

ния [17, с. 41; 23, с. 206]. В евразийстве переосмысливается рационалистический подход к объяснению революции как одного из моментов бытия симфонической личности. «Революцию, – пишет Л. Карсавин, – понимали как своеобразный сознательный акт, как планомерную деятельность народа, адекватно выражаемую революционною идеологиею. И в этом смысле говорили, да еще и говорят о «завоеваниях революции», в этом смысле занимались и еще занимаются «подготовкою революции». Такое рационалистическое понимание революции неизбежно превращается в ее непонимание…» [16, с. 64-65].

Революция в евразийской концепции характеризуется как *«болезнь симфонической личности»* народа и определяется как «длительный процесс вырождения правящего слоя, уничтожения его национальною государственною стихиею и создания нового правящего слоя» [18, с. 19]. Почему же это состояние симфонической личности считается болезнью и психопатологией? Ответ заключается в той роли, которую, по их мнению, правящий слой играет в жизни симфонической личности – роли идейно-волевого центра, с помощью которого симфоническая личность осознает себя, свою специфику, поддерживает свое единство и осуществляет себя.

Метафизической предпосылкой такого подхода является реалистическое понимание культуры, общества. При этом индивидуальная личность определяется как «лик» надличностной реальности (божественной, социокультурной), самососредоточение и самораскрытие ее в особом образе, являющемся «индивидуацией» некоей объемлющей человека «симфонической личности» (культуры, народа). Согласно евразийцам, реальное бытие личности, то, что дает ей возможность быть, – в ее сопричастности к объемлющему целому личности «симфонической». «Симфоничность» коллективной личности народа придают «соборное сознание» и «соборная воля», направленные на ее культурно-историческое самоосуществление. Преимущественным выразителем «соборного сознания» и «соборной воли» является правящий слой, находящийся в единстве со своим народом, месторазвитием, постигший естественно-природные и духовно-религиозные основы национальной культуры и осознающий стоящие перед Россией максимальные по ответственности задачи религиозно-государственного и культурно-державного самоопределения и творчества [23, с. 19]. История при этом понимается как развитие симфонической личности и потому – процесс *социально-психический* [19, с. 97-99, 300]. Все это дает основание утверждать, что деформации пра-

вящего слоя влекут за собой расстройство всей сознательно-волевой сферы жизни симфонической личности народа, так как равнозначны утрате многочеловеческой народной личностью единства, чувства идентичности и субъектности[3], а, следовательно, и способности к культурно-исторической самореализации.

Каковы симптомы болезни, именуемой революцией? «Революционный процесс сказывается прежде всего исчезновением у правящего слоя *воли к власти*» [18, с. 22]. По Ясперсу, даже чувство собственной несостоятельности само по себе представляет «субъективное явление больной душевной жизни» [30, с. 148]. Здесь же речь идет об утрате воли – самой способности мыслить, принимать решения и действовать.

Конечно, не все в старом правящем слое страдают атрофией политической воли. В нем выделяются и гиперактивные элементы. Типичным феноменом всякой революции является возникновение «оппозиции» к власти в недрах самой власти. В понимании евразийцев, это лишь еще одно свидетельство саморазложения правящего слоя, попытка самой адаптивной его части скрыть свою властную несостоятельность за революционной риторикой – рассуждениями о невозможности осуществления властных функций при сохранении старых государственных форм и структур, о необходимости смены правительства, идеологии (курса) и т.п. Эта псевдоактивность сродни проявлениям инстинкта самосохранения и носит компенсаторный характер: «Будучи не в состоянии властвовать, – пишет Л. Карсавин, – свидетельствуют о своем существовании лишь самым простым и недейственным способом – упражнением в красноречии» [18, с. 23].

Революционный психоз этой части старого правящего слоя подпадает под известное в психиатрии явление *«бегства в болезнь»*, когда психоз позволяет «ускользнуть от действительности» [30, с. 395, 472-473], «найти убежище в структуре бредового мира». Эскапистский характер революционного психоза старой правящей элиты позволяет определить его как специфическую форму ухода от исторической ответственности.

Однако у евразийцев речь идет не только о расстройстве государственно-политической воли, но и об обнищании самого «держав-

---

[3] Можно предположить, что при определении аномалий *симфонической личности* народа ими используются признаки сознания личности *индивидуальной.* У Ясперса, к примеру, в качестве таковых называются: осознание себя как отличного от мира; чувство деятельности, активности; осознание собственного единства; осознание идентичности [30].

ного самосознания» [23, с. 209], «непонимании действительных нужд и задач государства и утрате пафоса государственности…» [18, с. 22].

Симптом умирания правящего слоя евразийцы видят в удручающей элементарности и безжизненности всяких предреволюционных и революционных проектов, программ, теорий и «философий». Бездарность и убогость социально-политической мысли, неспособность дать творческий ответ на вызов времени демонстрирует приближенная к правящему слою (а по сути – являющаяся его частью) интеллигенция, паразитирующая либо на идеях прошлого, либо прибегающая за помощью к чужой, заимствованной и беспочвенной, как правило, элементарной и потому «воровской» идеологии. Подтверждение ничтожности интеллигентской идеологии Л. Карсавин находит в «государственной негодности интеллигенции», когда она все-таки «революционно» захватывает власть [18, с.21].

Революция разрушающе действует и на коллективную личность самого народа, потому что есть преобладание множественности и розни над государственным единством. Сметаются существующие нормы, границы, рамки, разрушается иерархичность социальных отношений; «богатое разнообразие личной жизни ниспадает в полуживотную сферу и, упрощаясь, сосредоточивается в элементарных стихиях зависти, жадности и ненависти. Бедность и богатство делаются основными, определяющими категориями социального бытия, идеал которого усматривается в равенстве, распространяемом и на сферу умственную» [18, с. 8-9]. Упрощенному обществу соответствует упрощенное сознание, для которого «воровская» идеология оказывается наиболее подходящей, а инстинктивная жизнь повсеместно вытесняет сознательную.

Порог психопатологической возбудимости людей в революционные времена снижается по причине гиперполитизации жизни общества. «…Расплавляя народную жизнь, революция объемлет все ее сферы. Она разрушает исторически сложившиеся перегородки между собственно политическим, социальным, экономическим, бытовыми т.д., являя всю расплавленную ею народную жизнь в аспекте политического бытия. В эпоху революции политикой становится не только писание бумаг, а и выпечка хлеба», – отмечает Л. Карсавин [18, с. 20].

Революционный процесс с неизбежностью приводит к *анархии*, когда «всякий признает себя властью и считает себя ее носителем» [18, с. 30]. Государство «распыляется», «индивидуализируется», а «вместо подлинного – всецелого, целомудренного напряжения полу-

чаются отдельные, не координируемые друг с другом и сменяющиеся периодами прострации, «истерические» порывы. Они производят внешнее впечатление бурной энергии и силы; на самом деле они – проявления бессилия. Это – смертельная болезнь личности. Это – ее смерть. …Революция – смерть симфонической личности», – заключает Л. Карсавин [18, с. 52].

Обезглавленная, лишившаяся своей «центральной монады», коллективная личность расщепляется, становится объектом *«индуцированного безумия»*, попадает под влияние психопатически настроенной псевдореволюционной оппозиции («воров-идеологов») и увлекается вместе с ней к культурно-исторической гибели, описываемой П. Сувчинским следующим образом: «Не получив должного выхода, народное напряжение слепо и злосчастно отдалось тому волевому и императивному началу, которое сумело еще больше возбудить и сопрячь воедино все стороны и уровни, спутать все наклонности, дурные и хорошие, русского бытия, с тем, чтобы в порыве ослепленного бунта захватить Россию, заставить ее отречься от самой себя и отдаться чуждому и враждебному» [23, с. 212-213].

Революционный психоз сопровождается, как правило, идейными галлюцинациями и миражами, интенсивным распространением *бредовых идей*.

Типичным для бредовых идей является их навязчивость и неконтролируемость, непонимание людьми их подлинного содержания, уверенность в безошибочности этих идей (многократно усиливающаяся чувством принадлежности к массе). Люди, по словам П. Сувчинского, становятся как бы загипнотизированными мертвыми политическими доктринами и прописями [23, с. 221]. В состоянии бреда происходит подавление и вытеснение многих существенных человеческих черт, всей сложности эмоциональной и интеллектуальной жизни человека, страшная герметизация и сужение сознания до отдельной «идеи», «лозунга», «призыва».

Общим признаком бредоподобных идей является их абстрактность: в них нет отражения и понимания действительных нужд и задач государства, а «шаблоны мышления превозмогают власть исторической правды» [21, с. 104]. Известно, к примеру, замечание Карсавина о традиционном для «русского общественного деятеля» нездоровом активизме и патологической подражательности, когда он «хочет пересоздать непременно все, с самого основания, или, если он проникся убеждением в совершенстве аглицкой культуры, англоманит до

невыносимости…» [15, с. 77]. Пагубный характер произвольных мнений, хотя бы даже и «возведенных в закон человеческими массами», отмечал Н.Н. Алексеев [1, с. 384]. Оказавшись в рабстве у бредоподобных идей, и революционер-психопат, и находящаяся в состоянии революционного психоза масса встают на путь саморазрушения и насилия над действительностью. Ибо «отвлеченные от реальности и привносимые в нее извне ценности или идеи не могут стать внутреннеорганизующими принципами реальности… Они в состоянии лишь дробить мир… и разрывать единое тело развивающегося субъекта» [14, с. 27-28].

В структуре бредового мира значительное место занимает национализм, а революционный психоз является зачастую *психозом националистическим.* При этом Н. Трубецкой различал национализм истинный и ложный [25, с. 316-330]. Именно ложный национализм составляет основу националистического психоза, что в категориях общей психопатологии К. Ясперса можно отнести к разновидности «целенаправленного психоза», определяемого как аномальное состояние психики, используемое в качестве средства достижения определенной цели [30, с. 471]. Целенаправленный националистический психоз – революционный психоз идеологов как провокация массовой истерии для политических завоеваний «суверенитета», «национального самоопределения», проведения национализации (или реституции) и т.д. Истинный же национализм – это любовь к духу своего народа, к исторической судьбе, признание самоценности самобытной национальной культуры, воля к ее осуществлению.

Индикатором психопатологического состояния общества является повышенный уровень ксенофобии во всех возможных проявлениях, нетерпимость и жестокость по отношению ко всякому инакомыслию, иноверию, инодействию. При этом фанатическая нетерпимость выступает не столько следствием идейной убежденности и страстной веры, сколько результатом искусственного взвинчивания, коллективного внушения и демагогии. Типичной бредовой идеей в такие времена является идея измены: «Измена – эвфемизм революции, быстро превращающийся в ее манию» [18, с. 26]. Любимым занятием истероидов-революционеров становится «охота на ведьм» – политических противников.

В бредовых конструкциях и построениях важную роль играют бредовые интерпретации отдельных исторических событий или целых периодов истории. Они еще более подрывают культурно-

историческую самоидентификацию народа, подрывают «солидарность поколений», усиливают беспочвенность революционного сознания, лишают его необходимой точки отсчета в оценке действительности. То, что Карл Ясперс определяет как «переход в абсолютную безосновность» [30, с. 930], евразийцы именуют «помрачением народного сознания и совести», «посягательством на самые священные достояния», «попранием богозаконности мира», «утратой народом исторического достоинства» [23, с. 209].

В евразийских текстах находит подтверждение мысль Карла Ясперса о существании механизмов внушаемости, истерии, постоянно готовых к действию и против которых бессильны даже здравомыслящие люди, наделенные сильным характером [30, с. 881]: под давлением бредовых идей происходит деформация как индивидуального, так и коллективного сознания (кризис идентичности, мания величия или, напротив, подавленности, неполноценности, ложное восприятие происходящего); деформируется волевая сфера, что проявляется в возникновении «паранойи желаний», «паранойи борьбы» (преследования, мщения, уничтожения и т.п.).

Евразийская феноменология революции отмечает *возрастание социальной активности маргинальных и психически аномальных индивидов*, что также совпадает с положениями «Общей психопатологии» Ясперса. Если в обычной жизни скопления аномальных и психически больных личностей локализованы в отдельных сообществах, к примеру, фанатиков здоровья, спиритизма, оккультизма, теософии, андеграундного искусства, в колониях нуддистов или вегетарианцев и не очень заметны [30, с. 887], то в переломные революционные моменты истории они «выдвигаются на первый план общественной жизни», устремляются в сферу политики, стараясь проявить себя именно там. С другой стороны, рекрутирование психопатов и истероидов в свои ряды становится частью практики многих партий или политических движений, которые желают погромче заявить о себе обществу и привлечь его на свою сторону. В результате митинги, демонстрации и пикеты становятся поистине оргиастическими и психопатическими формами политической жизни и провоцируют то, что психиатры именует «индуцированным безумием» или «психической эпидемией» [30, с. 496].

Революция, по словам П. Сувчинского, порождает несомненных «героев зла и разрушения» [23, с. 221]. Революционным водоворотом на свет выталкиваются политические авантюристы [18, с. 43], типич-

ным признаком революционной ситуации является «появление на поверхности народной жизни слоя насильников, честолюбцев и фанатиков» [18, с. 30]. Это по преимуществу деклассированные и уголовные элементы, по выражению Карсавина, «морально наименее ценные люди», по московской терминологии XVI-XVII вв., – «воры». «Носители грубой стихии насилия», «злодеи» всех мастей, «наименее оседлые» (маргинальные, духовно бездомные) элементы общества, они наилучшим образом подходят для революционной ломки, осуществляя ее яростно и с некрофилическим наслаждением, не выбирая методов, без сомнений и колебаний, не останавливаясь ни перед чем святым.

Особенностью евразийской феноменологии революции является утверждение неизбежного наличия в составе революционной власти уголовных элементов. Их появление не только естественно в революционное время, но и, в определенном смысле, позитивно: в то время, как псевдореволюционные осколки старого правящего слоя, включая «революционную интеллигенцию», обнаружили свою государственную несостоятельность, на определенном этапе революции на место «воров-идеологов» приходят «просто-воры» [18, с. 42]; «насильники», «уголовники» и «воры», наименее умственно развитые и образованные, наиболее примитивные и фанатичные, образуют «центр кристаллизации нового правящего слоя» [16, с. 71]. Роль подобных элементов – мерами дикого насилия и неразборчивости в средствах укротить революционную стихию, заставить революционную массу народа подчиниться нарождающемуся новому правящему слою. Психически аномальное поведение типично даже для самых циничных и хладнокровных из «воров»: в одних случаях «инсценировка болезни» требуется им как доказательство «верности делу революции», в других – для усиления внушения или устрашения массы. В целом же припадки фанатизма и нетерпимости призваны скрыть глубочайшую внутреннюю пустоту, безмыслие и низость людей, обуреваемых голой «волей к власти». Революционизированная масса, оказываясь «зажатой» между двумя страхами: с одной стороны – возмездия за содеянное, с другой – страхом перед психопатическими «ворами-предводителями», в своем деструктивном поведении идет ва-банк.

Размышляя о последствиях революции в России, идеологи евразийства писали, что революционная болезнь не всегда завершается ее исцелением (обретением новой государственности). Весь вопрос в том, удается ли симфонической личности преодолеть революцию-

психопатию, сохранив духовное здоровье и личностный характер бытия, избежав культурно-национальной «смерти» или пожизненного «уродства». Задача здоровых сил нации – *преодоление ложной революции-психопатии* и «превозможение темных, хаотичных инстинктов революции». Для этого «русское самосознание должно будет до конца уяснить себе истинный духовно-эмпирический образ России» [23, с. 211], а новая национально-государственная идеология – возобновить связь с прошлым и «возвратить народ на его историческую дорогу, с которой он сошел в эпоху революции» [18, с. 46].

Классифицируя *реактивные психические состояния* согласно поводам, Карл Ясперс называет тюремные, рентные, катастрофические, ностальгические, военные психозы и психозы изоляции [30, с. 474]. Евразийская феноменология революции дает основания дополнить этот перечень понятием *революционного психоза.*

Попробуем обобщить евразийскую мысль и дать, выражаясь словами Ясперса, *«метафизическую интерпретацию болезни»* симфонической личности, именуемой революцией. Как пишет А. Водолагин «с экзистенциально-онтологической точки зрения воля представляет собой форму актуализации фундаментальных возможностей человеческого бытия» [8, с. 141]. В этом смысле исчезновение у правящего слоя политической воли можно проинтерпретировать как отказ коллективной личности от самоосуществления (самобытия). Применительно к индивидуальной личности К. Ясперс истолковывал экзистенцию как действительное бытие самости, трансцендентный источник и вечную цель человека, глубинное «достижение самого себя» [30, с. 38, 523, 929]. Подлинная личность всегда страшится утратить самобытие – свои глубинные основания. В этом ключе может быть определена нами и *историческая экзистенция* как самоосуществление симфонической личности народа, созидание им своей исторической судьбы, жизнь, опирающаяся на собственные глубинные основания: культурно-исторические, геополитические и духовно-религиозные.

Таким образом евразийское понимание историософского смысла болезни симфонической личности, именуемой революцией, и имманентного ей «революционного психоза» можно выразить как утрату народом «личностного» начала и своей исторической экзистенции.

Литература

1. Алексеев Н.Н. Идея государства. Нью-Йорк, 1955.
2. Бердяев Н.А. Истоки и смысл русского коммунизма. М., 1990.
3. Бердяев Н.А. О фанатизме, ортодоксии и истине // Человек. № 9. 1997.

4. Бердяев Н.А. Судьба России: Сочинения. Москва; Харьков, 2000.
5. Вехи. Из глубины. М., 1991.
6. Водолагин А.В. Вечное кочевье // Водолагин А.В. и др. Четвертая печать. Тверь, 1993.
7. Водолагин А.В. Психопатология всемирной истории // Космос и мировая история. Материалы международной конференции, посвященной 105 - летию со дня рождения А.Л. Чижевского. М., 2002.
8. Водолагин А.В. Экзистенциально-онтологический анализ политики // Социальная теория и современность. Вып. 9. Карл Ясперс «Смысл и назначение истории». М., 1993.
9. Водолагин А.В. Явление самозванца // Водолагин А.В. и др. Четвертая печать. Тверь, 1993.
10. Водолагин А.В., Данилов С.И. Метафизическая ось евразийства. Тверь, 1994.
11. Гумилев Л.Н. Горе от иллюзий // Вестник высшей школы (Alma Mater). М., 1992. № 7-9.
12. Гумилев Л.Н. Ритмы Евразии: эпохи и цивилизации. М., 1993
13. Евразийство. Опыт систематического изложения // Пути Евразии. Русская интеллигенция и судьбы России. М., 1992.
14. Карсавин Л.П. Введение в историю (Теория истории). Петербург, 1920.
15. Карсавин Л.П. Восток, Запад и Русская идея. Петербург, 1922.
16. Карсавин Л.П. К познанию русской революции // Мысли о России. Евразийство. Вып. I. - Тверь, 1992.
17. Карсавин Л.П. Основы политики // Мысли о России. Евразийство. Вып. I. - Тверь, 1992.
18. Карсавин Л.П. Феноменология революции // Мысли о России. Евразийство. Вып. II. - Тверь, 1992.
19. Карсавин Л.П. Философия истории. С.-Петербург, 1993.
20. Мережковский Д. «Больная Россия». Л.,1991.
21. Основы евразийства. М., 2002.
22. Пути Евразии. Русская интеллигенция и судьбы России. М., 1992.
23. Сувчинский П.П. К преодолению революции // Русский узел евразийства. Восток в русской мысли. Сборник трудов евразийцев. М., 1997.
24. Тайны истории. М.П. Погодин, Н.И. Костомаров, С.М. Соловьев, В.О. Ключевский о пользе исторических знаний. М., 1994.
25. Трубецкой Н.С. Об истинном и ложном национализме // Пути Евразии. Русская интеллигенция и судьбы России. М., 1992.
26. Чижевский А.Л. Земное эхо солнечных бурь. М., 1976.
27. Чижевский А.Л. Физические факторы исторического процесса. М., 1924.
28. Ясперс К. Введение в философию. Минск, 2000.
29. Ясперс К. Смысл и назначение истории. М., 1991.
30. Ясперс К. Общая психопатология. М., 1997.

ПЕРЕВЕРЗЕВА К.С., курсант ФГКВОУ ВПО
«Военный университет» МО РФ

ПРОБЛЕМА УПРАВЛЕНИЯ СТРАХОМ В ВОЕННО-ТЕОРЕТИЧЕСКОМ НАСЛЕДИИ М.И. ДРАГОМИРОВА, А.С. ЗЫКОВА И Н.Н. ГОЛОВИНА

Не из праздного любопытства обращаемся мы к военно-психологической мысли прошлого. Совершенствуются вооружения, изменяются способы ведения войны, но неизменной остается человеческая природа и, соответственно, главная проблема человека на войне – проблема страха.

Инвариантность в историческом времени и социальном пространстве этой психологической проблемы обеспечивает актуальность любому сочинению на тему страха, написано ли оно Эпикуром в Древней Греции или Альбером Камю в XX столетии, величайшим полководцем античного мира Александром Македонским или родным и близким каждому курсанту ВУ Александром Васильевичем Суворовым...

Почему управление страхом можно назвать проблемой? Во-первых, потому, что страх относится к древнейшим и одним из наиболее сильных проявлений эмоциональной жизни человека. И до сих пор ни один способ не может гарантировать абсолютного избавления человека от страха.

Во-вторых, потому, что эмоция страха в своей кульминационной точке есть *аффект* – то есть неконтролируемая психическая реакция на ситуацию угрозы, из чего логически следует, что управлять ею нельзя - по определению.

Вот почему сама постановка вопроса об управлении страхом в русской военно-психологической мысли показалась нам чрезвычайно интересной не только с практической, но и с теоретической точки зрения.

Для своего исследования мы взяли сочинения русских военных психологов М.И. Драгомирова, А.С. Зыкова и Н.Н. Головина. *Объектом исследования* является состояние страха военнослужащего в бою, *предметом* – способы управления страхом в изложении М.И. Драгомирова, А.С. Зыкова и Н.Н. Головина.

Ведение войн требует таково влияния на поступки людей, которое идет вразрез с могущественным законом самосохранения. В своей

книге «Как и чем управляются люди: Опыт военной психологии» (С.-Петербург, 1898 год) военный психолог Александр Сергеевич Зыков связывает страх с ожидаемым человеком страданием, пределом которого является смерть. Сильное негативное чувство страха (равно как и голода) ведет к отчаянию и бездействию (в условиях войны - отказу от боя).

Что может ослабить отрицательную идею страха смерти от неприятельской пули? - *Фатализм*, осознание того, что смерть рано или поздно настигнет, а произойти это может и на поле боя, и в мирное время. Но фатализм провоцирует пассивное отношение к происходящему, поэтому его утешительная логика не совсем подходит для войны.

Подобно тому, как отрицательную идею голода можно использовать для побуждения к активности ради будущего насыщения (отдыха и добычи), так и отрицательное чувство страха может послужить основанием для действия [7, с.113], - считает А.С. Зыков.

Страх смерти на поле боя может быть серьезно подорван, например, другим страхом – *страхом осуждения* соотечественниками за малодушие и невыполненный долг. «Умирающий с сознанием выполненного долга умирает спокойно» [7, с.117], - пишет военный психолог А.С. Зыков.

В историю военной психологии ее виднейший представитель генерал М.И. Драгомиров (1830-1905) вошел как защитник личности воина. Это ему принадлежит сохранившееся до нынешних дней определение часового как «лица неприкосновенного» [6, с. 111].

Основная идея, последовательно проводимая им в многочисленных публикациях по вопросам тактики, теории и практики подготовки войск, сводится к тому, что все в армии должно соответствовать свойствам человека. «…Только форма, строго основанная на свойствах личности, как нравственных, так и физических представляет залоги на успех» [6, с. 60]. Военный психолог призывал при всяком теоретическом исследовании постоянно иметь в виду психические основания военного дела, коренящиеся в свойствах человека. Невнимание ко всем свойствам главного оружия на войне – человека, по мнению М.И.Драгомирова, является глубинной причиной основных ошибок в решении теоретических и практических проблем вооруженных сил: «Логика оставляет тех, которые, принимаясь рассуждать о военном деле, забывают о человеке» [3, с. 165].

Генерал М. И. Драгомиров страху противопоставлял силу *воинской дисциплины*, но не той, которая в те времена нередко сама основывалась на страхе (палке капрала или офицерского кулака): «Кто приучен бояться своего начальника, тот этим самым приучен бояться неприятеля, ибо свой заявляет требования под страхом наказания, а неприятель - под страхом смерти» [3, с. 78]. «Кулачной» педагогике» Драгомиров противопоставляет новую, выстроенную на умственном и нравственном развитии солдата, на воспитании сознательного отношения к исполнению воинского долга.

Настоящая дисциплина, по Драгомирову, основана на:

– чувстве «достоинства и уважения к самим себе» [3, с. 110];

– «чувстве ответственности» [3, с. 111];

– воинской солидарности («Основа дисциплины – страх огорчить начальника, а не страх палки начальника, буквально ли, фигурально понимаемой – все равно; сын отца боится, потому что его любит, а не потому любит, что боится» [5]).

Сегодня мы скажем: Драгомиров призывал относиться к солдату как личности. Простая пешка не способна на сознательную дисциплину. Она не способна и на самопожертвование, которого требует воинское дело: «... Для войны, – писал Драгомиров, – прежде и главнее всего нужен человек цельный. т.е. гармонически развитый» [6, с. 65].

«Дисциплина заключается в том, чтобы вызывать на свет Божий все великое и святое, таящееся в глубине души самого обыкновенного человека; она не пассивное самоотречение, выбиваемое палкой (страхом) и измором, не то повиновение, которое не идет далее буквального исполнения приказания, да и то на глазах; а самоотвержение человека, себя уважающего и потому расположенного дать больше, нежели требует формальный долг».

Основа дисциплины – строжайший *уставной порядок*. «Дисциплина, – утверждал Драгомиров, – дело взаимное, т.е. бывает крепка только там, где она существует не только снизу вверх, но и сверху вниз, ибо тот же самый закон, который налагает на солдата известные обязательства, обеспечивает его от неправых посягательств…» [3, с. 613].

Драгомиров создал предпосылки для понимания психологических особенностей военного человека. Первоначально он подчеркнул различия «…между человеком, работающим на себя, и тем, который работает на народ, забывая себя». Эта идея развивается следующим образом: «Для своего самосохранения народ выделяет нас в особое

воинское братство, от которого требует самоотвержения даже до смерти, т. е. безграничного. Мы, обреченные, таким образом, на смерть для блага народа, уже по этому самому должны быть отличены внешним образом от рабочих других профессий и дорожить такими внешними отличиями. Губить и гибнуть, не по своей охоте, а в исполнение долга перед народом есть работа несколько иная, чем сидеть, например, за прилавком…» [4, с. 320].

В системе военно-психологических взглядов Драгомирова центральное место занимает не только понятие *самосохранение*, но и *самоотвержение*. Тезис о ведущей роли самоотвержения выводится из природы боя и боевой деятельности, которые таковы, что «нравственная сторона человека выводится из равновесия; напряжена так, как ни в одной области мировой деятельности человека напряжена не бывает» [4, с. 23]. «Нервное напряжение на войне так сильно, что некоторые люди подтверждены даже галлюцинациям…» [4, с. 320-344]. Поэтому «…в бою спокойствие и находчивость значат все; развитие их нужно, следовательно, прежде всего иметь в виду…» [6, с. 348].

Среди нравственных качеств воина Драгомиров на первый план ставит *патриотизм*, преданность государю и Родине до самоотвержения: «Выше всего... готовность страдать и умирать, т.е. самоотвержение: оно освящает повиновение, оно злейшее иго делает благим, тягчайшее бремя легким; оно дает силу претерпеть до конца, принести родине жертву высшей любви...» [3, с. 326].

В числе первостепенных нравственных качеств военного человека Драгомиров называл *храбрость, решительность и неустрашимость*. Эти качества не присущи людям с рождения и появляются у солдат в результате правильного воспитания. Драгомиров рекомендовал развивать эти качества в мирное время путем выработки самообладания и бесстрашия в ходе напряженной боевой учебы, тактически учений, проведения сквозных атак, применения на учениях боевых патронов, личным примером начальников и т. д. Неустрашимость, стойкость и хладнокровие должны быть превращены в привычку. Для человека, отмечал Драгомиров, «…всегда дело было не в мере опасности, а в мере привычки к ней. Чем более укоренить привычку преодолевать страх, сопряженный со специальностью, для которой человек предназначается, тем он легче и лучше исполнит свое назначение» [3, с. 33].

Центральным в душе военного человека является приучение своей мысли «к готовности на смерть… В бою только тот бьет, кто не

боится погибнуть» [3, с. 158]. «Бой прежде всего требует от человека способности пожертвовать собою, потом уменья действовать так, чтобы эта жертва была, по возможности, полезна своим, гибельна врагу» [3, с. 199]. Стремясь всесторонне познать военного человека, Драгомиров исходил из сложности и противоречивости личности. Он утверждал: «В человеке все основано на полярности. Военная полярность: самоотвержение – самосохранение» [4, с. 248]. Даже в самом слабом организме есть большой запас силы, нужно только уметь вызывать его: «Человек (командир и исполнитель) – главный фактор в достижении цели, но в высшей степени изменчивый и не сознающий пределов свой изменчивости. Всякий по себе знает, до какой степени духовные настроения меняют человека. Кроме чрезвычайной изменчивости, человек представляет силу, неведомую ему самому в том смысле, что многое, кажущееся ему невозможным в спокойном состоянии духа, достигается им же легко и свободно при известном нервном напряжении» [3, с. 166].

Осмысление дилеммы самоотвержения и самосохранения продолжил Н.Н. Головин в книге «Исследование боя. Исследование деятельности и свойств человека как бойца» (1907 года). Психическое состояние человека в бою – это борьба двух противоположных стремлений: *победить* и *уклониться от опасности*. По мнению автора, в душе каждого бойца разыгрывается настоящая драма, которая может закончится отказом от боя.

Как усилить положительное стремление «победить врага» (оно в сути самого боя) и ослабить отрицательное стремление «избежать опасности» (укорененное в инстинкте самосохранения)?

Головин дает разные ответы на этот вопрос, в зависимости от того, в какой стадии находится процесс развития эмоции страха. Если страх еще не стал неконтролируемым нашим сознанием аффектом, то управление страхом заключается в следующем.

Наши действия определяются тем объектом, на который направлено наше внимание. Драма волевой жизни зависит от этого перевеса внимания в ту или другую сторону. «Какую бодрость и энергию почувствовали бы мы, если бы могли выкинуть из головы на некоторое время наши колебания, сомнения и опасения! [2]», – цитирует Головин Джеймса.

Таким образом, борьбе с инстинктом самосохранения будет способствовать все, что отвлекает внимание от опасности: «Впечатление опасности все с большей и большей силой старается проникнуть в

сознание бойца и овладеть его вниманием. Если победа будет на стороне этих отрицательных для бойца впечатлений, и они овладеют сознанием бойца, то боец подчинится отрицательному стремлению [1, с. 57]».

Например, А.В. Суворов, вспоминает Головин, заставлял солдат во время изнурительного и опасного марша учить французские слова (это отвлекало их внимание и облегчало тяжелый и опасный маневр)[4].

Самое же действенное средство целиком захватить внимание бойца – это, во-первых, деятельность бойца, т.е. привлечение его к активному участию в бою, захват инициативы (наступление), во-вторых, предоставление каждому бойцу известной свободы действий (частная инициатива) в определенных высшим управлением рамках.

Для того, чтобы бороться с отрицательным стремлением, положительные мотивы должны быть очень сильны. Определяя *волю* как произвольное внимание, Головин пишет: «Весь подвиг волевого усилия заключается в том, чтобы вынудить у нас согласие на господство известной идеи в области нашего сознания. Отсюда понятно, какое огромное значение имеет воля для деятельности человека в бою и отчего непременным свойством героя является не столько ум, сколько воля [1, с. 84]».

Мужество, как антитеза чувства страха, есть второе из положительных чувств, на которое опирается "победное" стремление бойца. Главную составную часть мужества составляет *«чувство мощи»* воинского коллектива – главнейшая из эмоцией, помогающих человеку в борьбе с чувством страха. Поэтому все, что увеличивает веру в успех, увеличивает также чувство мощи, и обратно: все что подрывает эту уверенность, подрывает чувство мощи.

«Вы – чудо богатыри! Вы витязи! Вы Русские! Неприятель от вас дрожит», – говорил А.В. Суворов войскам в трудные минуты [10].

Вместе с тем на основе анализа многочисленных свидетельств Головин приходит к эмпирическому обобщению: *обстановка боя (опасность) стремится уменьшить рассудочную способность бойца*. В определенной фазе развития эмоции страха страх уже все более напоминает аффект, и «даже совершенная машина становится почти

---

[4] Имеется в виду знаменитый переход от Александрии к р. Тидоне, для чего потребовались почти сверхчеловеческие усилия. В войска были розданы 12 французских слов, написанных русскими буквами. Суворов приказал всем солдатам наизусть выучить их на походе, предупредив, что будет спрашивать. На походе, когда начальники замечали упадок энергии и сил в людях, сейчас же офицеры. фельдфебели и унтер-офицеры принимались читать слова; к ним все подтягивались и заучивали читаемое, отвлекаясь от трудности и опасности маневра.

бесполезной, так как лишается управляющего ею спокойного разума». Прежние методы убеждения или волевого регулирования поведения уже не подходят для коррекции страха.

Как бы полемизируя с М.И. Драгомировым, Головин пишет, что дисциплина и военное воспитание имеет целью побороть инстинкт самосохранения, господствующий над всеми остальными чувствами. Но абсолютно достигнуть этого невозможно: *у силы дисциплины есть предел*, за которым инстинкты все равно оказываются сильнее.

Главной задачей науки, исследующей бой, по мнению Головина, является *определение того момента, когда человек теряет рассудок и когда мотивы его деятельности окончательно переносятся в область бессознательности* (чувства, инстинкта).

Бой создает условия, в которых значение чувств в деятельности человека еще больше усиливается. Мотивы деятельности все более переносятся в область чувств. Это обстоятельство и надо учитывать, говоря об управлении страхом.

Теперь опереться на идею победы можно в том случае, когда она «спустилась из подвижных сфер мысли в ту устойчивую и бессознательную область чувств, где вырабатываются главные мотивы наших поступков».

В борьбу с аффективным страхом теперь должно вступить бессознательное:

– *навыки, доведенные до автоматизма* («Когда впечатления битвы затуманят разум бойца - привычка должна подсказать ему его действия [1, с. 49]»);

– *чувства, укорененные в коллективном бессознательном (в первую очередь, – патриотизма и солидарности* [1, с. 20]*)*.

Нам не удалось установить, был ли знаком Н.Н. Головин с психоанализом и работами Карла Густава Юнга о роли коллективного бессознательного (архетипов) в поведении людей, но, по сути, ученый ведет речь о том, что *такое массовое явление, как война, архетипично* (есть проявление коллективного бессознательного), и *в борьбе со страхом необходимо опереться на коллективное бессознательное народа*:

– *«Стремление бойца «победить» является нравственным капиталом, который скоплен всею предыдущею жизнью народа и вложен в душу»;*

– *«Чтобы идея войны получила достаточную силу в характере бойца, она должна основываться на национальном чувстве».*

«Стремление бойца к победе есть всецело производная из чувства патриотизма. Чувство патриотизма - фундамент победного стремления бойца» [1, с. 36].

Головин усматривает некий закон истории, согласно которому «всякой эпохе возвеличивания, какого бы мы ни взяли государства, предшествует эпоха огромной внутренней работы, направленной к *созиданию национального самосознания*» – «эпоха огромной внутренней работы» всей нации… Очевидно речь идет не об отдельных «мероприятиях» воспитательного характера: соответствующее коллективное бессознательное, глубинное, архетипическое возникает только в опыте жизни народа.

Другой особенностью управления страхом на той стадии, когда он приближается к состоянию неконтролируемого аффекта, является *более широкое использование командирами внушения и силы личного примера.*

Снижение способности к рассудочной деятельности в бою уподобляет воинское подразделение иррациональной массе (толпе, как пишут некоторые психологи). Но известно, что группа людей в таком состоянии отличается: импульсивностью, раздражительностью, неспособностью обдумывать ситуацию, преувеличенная чувствительность, повышенной возбудимостью и внушаемостью, что и должно быть использовано для управления страхом.

Нам представляется, что Головин более других приблизился к современному пониманию психологии боя, используя категорию бессознательного, а также опираясь на законы коллективной психологии (концепцию «массового» бойца, народного характера и т.п.) Ценным является утверждение о том, что бой, как явление общественной жизни, тесно связывается со всей предшествующей войне жизнью народа.

Психологический анализ Головиным боя свободен от романтических преувеличений и априорной героизации ратного труда. По его мнению, «массовый» боец под влиянием массы способен и на величайшую низость, трусость, и, с другой стороны, он способен также и к величайшему героизму, самоотвержению и к самым высоким добродетелям. («История, действительно, убеждает нас, что, вызывая у индивида толпы чувство патриотизма, религиозности, легко его привести к полному самопожертвованию… Только толпа способна к проявлению величайшего бескорыстия и величайшей преданности. Как много раз толпа умирала за какое-нибудь верование, слово или идею,

которые она сама не понимала» [9, с. 408]). Эти качества массовый боец прилагает к делу бессознательно.

Изучение указанных выше первоисточников показало, что:

1. Военно-психологическая мысль конца XIX-начала XX века отличается гуманизмом – верой в то, что нравственные побуждения человека могут составить противовес страху, что особенно рельефно показано в сочинениях М.И. Драгомирова, А.С. Зыкова и Н.Н. Головина. Данные труды свидетельствуют, что и в экстремальных ситуациях военных действий человек может и должен действовать не как биологическое существо, а как личность, сохраняющая высокие социальные качества.

2. Источник высокого морально-нравственного состояния армии находится в обществе: насколько оно солидарно, насколько солидарность и патриотизм укоренены в национальном характере всего общества. Патриотизм и солидарность есть фундамент победного стремления бойца. Они – результат огромной созидательной работы всей нации и не подлежат быстрой и искусственной выделке.

3. Война – это разновидность пограничной ситуации, в которой обнажается сущность личности каждого военнослужащего. Поэтому проявления величия духа или низости, героизма или трусости (предательства) в значительной степени предопределены тем воспитанием, которое получил человек до наступления пограничной ситуации. Управление страхом лишь корректирует общую картину поведения.

4. Управление страхом начинается в мирное время, когда в ходе боевой подготовки и воспитательной работы осуществляется привитие бойцу привычек, которые могли бы поддержать его в борьбе с инстинктом самосохранения:

а) для усиления солидарности: дисциплина, любовь к части, товарищество, воинская честь и т.п.

б) способность к самостоятельной деятельности;

в) привитие бойцу привычки к опасности и находчивости: усвоение всего необходимого для деятельности человека в бою так прочно, чтобы работа бойца в сражении могла бы быть выполняема и при уменьшенной его рассудочности, т.е. автоматически.

5. В военное время эффективное управление переживанием страха в значительной степени связано со способностью командиров использовать законы коллективной психологии (внушения, лидерства,

применения специальных психологических операций воздействия на противника).

К сожалению в последнее десятилетие мы наблюдаем в нашем обществе девальвацию многих нравственных понятий, в том числе и патриотических ценностей. Одним из свидетельств этого является то, что у призывной молодежи появилось скептическое, порой циничное отношение к героическим поступкам соотечественников, слабое знание отечественной истории и литературы, снижение интереса к художественным произведениям военной тематики. Не случайно, что для многих призывников, по данным социологических исследований, в качестве образа выступают герои западных кинобоевиков.

Только половина опрошенных могут вспомнить воинов, совершивших подвиг во имя защиты Отечества, и лишь 10 процентов указали, что хотят походить на них [8, с. 34].

Обращаясь к опыту современной российской армии, можно сказать, что в вопросе сплочения воинских коллективов имеется немало проблем, негативных явлений. Снижение интенсивности боевой подготовки, рост социально–бытовых трудностей, частое привлечение военнослужащих для выполнения задач, не связанных непосредственно с их прямыми функциональными обязанностями подрывает корпоративный дух и осознание важности коллективизма в воинской службе.

Литература

1. Головин Н.Н. Исследование боя. СПб., 1907.
2. Джеймс В. Психология. – http://psylib.org.ua/books/james02/txt21.htm.
3. Драгомиров М.И. Избранные труды. М., 1956.
4. Драгомиров М.И. Одиннадцать лет. 1895–1905. Кн. II.
5. Драгомиров М.И. Офицерская памятка. СПб,. 1892.
6. Драгомиров М.И. Сборник оригинальных и переводных статей 1858–1880. Т. 1. М., 1881.
7. Зыков А.С. Как и чем управляются люди. Опыт военной психологии. СПб., 1989.
8. Информационно-аналитический обзор по результатам социологических исследований проблем морально–психологического обеспечения войск (сил) в 1996 году. М, 1996.
9. Маслов И.П. Научные исследования по тактике. Ч. П.
10. Непревзойденный мастер побед. – http://www.orator.ru/suvorov.html.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И КУПИРОВАНИЯ СТРАХА В ПРОЦЕССЕ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

КАРАЯНИ А.Г., доктор психологических наук, профессор, Заслуженный деятель науки РФ, президент общества психологов силовых структур

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ФЕНОМЕНОЛОГИЯ СТРАХА В БОЮ

Известный военный теоретик и эмпирический психолог Карл фон Клаузевиц, характеризуя войну, подчеркнул, что главной ее стихией является опасность [1]. Представляется, что можно сказать смелее, что страх – это воздух и энергия войны. Результаты ряда исследований доказывают, что страх – это одна из главных целей (устрашение), движущих сил и орудий вооруженного противоборства.

Еще в начале прошлого века русский психолог В.Н. Полянский на основе анализа сражений предшествующих веков установил, что победа и поражение в бою есть величины сугубо психологические и что достаточно в среднем физически вывести из строя 17-20% личного состава, чтобы заставить живых бойцов отказаться от продолжения боевых действий. Остальные 80% терпят, по его мнению, чисто психологическое поражение. Из этого он сделал вывод о том, цель боя - не обязательно убить, но обязательно - устрашить [2]. Неслучайно, отечественная военно-психологическая наука с первых шагов своего самостоятельного развития была утверждена в мыслях о том, что «подготовить бой, подготовить наступление - равносильно понятию - подорвать, расшатать, убить психические силы противника» [3],

В 20 веке порог «моральной упругости», то есть способности продолжать сражаться, несмотря на боевые потери (термин, введенный Н.Н. Головиным), снизился более чем в 2 раза. По результатам исследований группы американских специалистов 80 крупнейших боевых событий 20 века установлено, что сегодня войска в среднем,

терпят психологическое поражение уже при физических потерях, равным 6% личного состава.

Таким образом, страх – это лейтмотив, вокруг которого выстраивается драматургия боя. Без страха войны были бы не только нецелесообразны, но и невозможны.

К сожалению, в отечественной военной психологии на протяжении многих десятилетий страх рассматривался как однозначно негативная эмоция. Исходя из такой позиции, предлагалось «бороться» со страхом, «побеждать» страх, «преодолевать и пресекать» его. Вряд ли это верная позиция. Я, вслед за известным психологом Дж. Доллардом, склонен рассматривать «Страх как нормальную, неизбежную, полезную реакцию на опасность, как сигнал опасности, производящийся человеческим организмом при обнаружении признаков опасности в окружающем мире» [4].

О естественности и нормальности страха говорит его всеобщность. Сегодня хорошо известно, что среди психически и соматически нормальных людей нет абсолютно бесстрашных. В процессе масштабных и пролонгированных исследований группы психологов под руководством Э.Боринга показано, что 90% опрошенных участников Второй мировой войны испытывает выраженный страх. 10% опрошенных затруднились оценить свое отношение. Есть немало свидетельств того, что среди них подавляющее большинство составляют те, кто стесняется признаться в переживании страха. Причем испытываемый страх захватывает воинов «целиком», отражаясь в соматической, физиологической, психологической сферах. Более 50% воинов испытывают слабость, тошноту, каждый десятый – неконтролируемое мочеиспускание или понос [5].

Эти и другие данные побуждают думать о том, что сущность проблемы не в том, испытывает ли человек страх, а скорее как он контролируется и перерабатывается, чтобы принести пользу эффективности военнослужащим в стрессовых, опасных и кризисных ситуациях. Специалисты считают, что отказ признать действительность страха и его эффектов может иметь серьезные последствия, которые проявляются в самой неблагоприятные, если не катастрофические, моменты боя.

Установлено, что контролируемый страх обладает силой побуждать человека к полезным действиям. Неконтролируемый страх яв-

ляется разрушительным. Когда страха слишком слаб, люди становятся беззаботными и подвергают себя и других к необоснованному риску и опасности. Когда он превышает определенные пороги, получает силу подстрекать человека к бессмысленной панике, которая подвергает опасности его жизнь и жизнь боевых товарищей.

Задача психологии, на мой взгляд, состоит в том, чтобы познать страх и выработать рекомендации воинам о том, как превратить его в боевой психологический ресурс.

Первое, с чем сталкивается любой исследователь, решивший познать страх бойца - это его безусловная функциональность. По существу, во многом именно благодаря страху человек способен превратиться в настоящего воина.

Действительно, возникающая тревога, выделение в кровь адреналина и норадреналина способствуют приведению военнослужащего в состояние бдительности, боевой настороженности; повышение частоты сердцебиений, перераспределение кровотока (от внутренних органов к скелетным мышцам) обеспечивают лучшее снабжение мышц энергией для осуществления адаптивной реакции «бей, беги, замри»; увеличение объема легких и уровня дыхания ведет к увеличению объема кислорода, поступающего в кровь для питания мышц энергией; увеличение сахара в крови означает получение «топлива» для быстрой энергии, необходимой для «аварийный» активности; отток крови от внутренних органов, кожи, «перчаточно-носочной» зоны, загустение крови обеспечивают предупреждение больших кровопотерь в случае ранения или травмы; выделение в кровь опиатов способствуют тотальному обезболивания организма в случае ранения или травмы; усиленное потовыделения, появление эффекта «гусиной кожи» сопровождается поддержанием оптимального температурного баланса в организме; повышение температуры тела способствует подавлению патогенных процессов в организме.

Таким образом, страх в максимальной степени мобилизует все организмические ресурсы, физическую, нервную и психическую энергию человека. Он делает человека менее уязвимым от боли, ранения, неблагоприятных обстоятельств боя. Выживание в обстановке страха смерти и боли является мощнейшим двигателем активности. Страх - это «атомный» реактор внутри организма, одно из самых ресурсных и высокоэнергетических состояний человеческого организма. Он подо-

бен высокооктановому топливу, способному мгновенно «разгонять» организм и психику человека до огромных скоростей.

Страх можно сравнить с танком, который способен перемещаться и вести огонь только на предельных скоростях. Те воины, которые справляются с высокоскоростной машиной, превосходят врага по всем основаниям. Однако не все воины способны совладать с такой скоростью. Некоторые танки попадают в воронки, переворачиваются, выходят из строя, покидаются экипажами.

Выпадение любой из перечисленных выше «страховых» функций чревато снижением или утратой боевых возможностей воина. В этом случае воин лишается той или иной «страховки» и оказывается «незастрахованным» от тех или иных угроз. Если воин не осваивает энергию страха, то он становится болезненным и разрушительным психическим состоянием.

Для того чтобы овладеть страхом, необходимо познать его главные факторы. В литературе можно встретить описание множества боевых обстоятельств, трактуемых авторами как факторы страха. Действительно, на воина в бою воздействует огромное количество различных стимулов. Среди них: вспышки взрывов и выстрелов, «фонтанчики» от пуль, пролеты самолетов (вертолетов), перемещение боевой техники, движение противника, перемещение сослуживцев, горящие техника и строения, ранение и гибель сослуживцев, спасительные укрытия, звуки выстрелов и взрывов, крики раненых, команды командиров, крики сослуживцев, крики (боевые кличи) противника, вибрация земли, свист пуль, шелест снарядов, ракетницы, холод, жара, резь глаз от дыма, запах гари, тепло, вкус крови, дрожь тела,«мурашки» по телу, неприятные телесные ощущения, сухость во рту, всплывающие воспоминания, вид трупов, мысли, жар от пожаров, стук собственного сердца, болевые ощущения, апноэ, ощущение усталости [6].

Конечно, страх быть убитым, раненным, искалеченным, грохот боя, страшные картины боевой схватки, нечеловеческая усталость, голод и т.д., безусловно усиливают страх. Однако далеко не все из стимулов боя «страхородны». Сегодня специалисты выделяют в качестве основных три фактора (причины, движущей силы) страха: неизвестность, неожиданность, чувство беспомощности.

Исследования отечественных и зарубежных исследователей свидетельствуют о том, что солдаты боятся больше всего врага, которого они не могут видеть. Воины наиболее сильно переживают о том, чего они не никогда видели и не знают. В этих условиях они могут необоснованно думать, что враг намного сильнее, боеспособнее. Быть удивленным врагом - значит утратить средства контроля над страхом. Когда военнослужащие ощущают, что они не управляют ситуацией, они могут начать паниковать.

Кроме этого существуют факторы, усиливающие страх. Специалисты включают в их число: время экспозиции факторов страха, усталость. задолженность сна, чувство изолированности и одиночества.

Так, исследование проведенное во время Второй мировой войны Дж. Аппелем и Г.Вибе, показало, что бойцы в страх становится травматическим в прямой зависимости от срока пребывания в боевой обстановке. Средний предел времени, в течение которого американские военнослужащие могли более или менее эффективно справляться со страхом, составлял 200-240 дней. После этого срока солдаты становились настолько осторожными и нервозными, что становились неэффективными и деморализованными [7].

Исследование Долларда свидетельствует о том, что страх возрастает пропорционально продолжительности пребывания в боевой обстановке и числом устрашающих инцидентов, пережитых человеком. Он установил, что «длительное подвергание опасности не укрепляет солдата, а разрушает его ограниченные ресурсы» [4]. В ряде других исследований было показано, что у каждого солдата есть свой предел нахождения в опасно ситуации, вне которого их эффективная работа в бою снижается. Даже самый сильный и выносливый человек может сломаться психологически, если его «передержать» в обстановке тотального страха [7].

Особенно негативное влияние на военнослужащих оказывает страх, вызываемый длительным нахождением в непосредственном боевом соприкосновении с противником.

Немецким психологом Э. Динтером была выявлена следующая закономерность. По его оценкам, морально-психологические возможности бойцов начинали медленно расти после 3-5 дней пребывания в опасной ситуации. Потом, в течение 20-25 дней наблюдалась их максимальная боевая эффективность, благодаря относительной адаптации к страху. Однако после 40 суток боевого соприкосновения с против-

ником отмечался обвал психологических возможностей бойцов в связи с быстрым нарастанием страха и усталости.

Британские военнослужащие, получавшие в годы Второй мировой войны четырехдневный отдых после каждых 12 дней боев, могли совладать со страхом до 400 дней. Результаты проведенных исследований позволили подполковнику Аппелю доказать командованию американской армии необходимость ограничить срок пребывания американских военнослужащих в зоне боевых действий 180 днями [7].

Из сказанного вытекает, что для того, чтобы страх не перерос в панику, необходимо, как подчеркивал один из основателей военной психологии Г. Шумков [8] «…предварительное ознакомление воинов с реальными явлениями в бою – в смысле боевой деятельности и в смысле психических переживаний». Это, по его мнению, «есть предварительное накопление боевого опыта, а следовательно и рациональная работа с вредным влиянием сильных переживаний на психику воинов при чувствах тревоги и страха». Он также подчеркивал, что подготовить бойца к войне, не значит научить не только искусно убивать противника, но главным образом научить владеть собой в боевой обстановке.

Таким образом, задолго до боя у воина должен быть сформирован психологический ресурс, который позволил бы им действовать в бою как в знакомой, привычной среде, быстро идентифицировать происходящие на поле боя события, выявлять угрожающие тенденции, своевременно и адекватно реагировать на них, сохранять необходимый уровень боеспособности и активности в обстановке действия психотравмирующих факторов. Командиры должны тщательно регулировать сроки пребывания военнослужащих в непосредственном соприкосновении с противником и в боевой обстановке в целом.

Для того чтобы управлять страхом, необходимо уметь выявлять его основные **симптомы**: дрожь, учащенное сердцебиение, иррациональный смех, чрезмерное потение, туннельное зрение, слуховые исключения, реакция «бей или беги», неспособность принимать решения, прикованность к незначительным деталям, нехватка уверенности, расстройство дисциплины, агрессия и гнев, замирание «замораживание» под огнем. Знание этих симптомов позволяет понимать своевременно их обнаруживать и «включать» психологические механизмы эффективного задействования страха.

На нашей планете миллионы людей ищут боль и наслаждаются ее. Мы их называем «мазохистами» за болезненное пристрастие к боли. Но в этой патологии есть полезное зерно. Человек может не просто привыкать к крайне неприятным переживаниям, а принимать и даже желать их. Мне представляется, что подобные, познанные, психологические механизмы могут быть целенаправленно использованы для преодоления одного из сильнейших страхов на войне – страха быть трусом. Задумаемся, участники боевых действий, переживающие такой страх, оканчивают жизнь самоубийством, чтобы не испытывать страх быть убитым.

Практика показывает, что воины не только имеют отличающиеся пределы сопротивления страху, но и переживают пики страха на различных этапах боя. Психолог Агрель [9] выявил следующее. Порядка 39% военнослужащих [из 90%, признавшихся, что переживают в бою страх] испытывают максимальный страх до начала боя. (Кстати об этом еще в начале прошлого века писал Г.Шумков, анализируя тревожное состояние бойцов в ожидании боя). Порядка 16% воинов переживают максимальный страх после боя. И лишь 36% максимально подвержены страху непосредственно в бою. Из этого следует, что, по крайней мере, на 60% страх – это результат воображения. Отсюда открываются возможности для его психологического регулирования.

Перед психологами встает практическая задача выяснить механизмы совладания со страхом и методы их развития у воинов. Это важно потому, что нерегулируемый страх, как отмечалось выше, чреват самыми драматическими последствиями.

Наименее драматичной из них является катастрофическое снижение боевой эффективности бойцов, прежде всего эффективности огневого поражения противника. Изучение показывает, что эта эффективность ничтожна. Сегодня на уничтожение одного солдата противника, в среднем тратится от 50 тыс. до 400 тыс. патронов.

Более того, еще в годы Второй мировой войны в одном из самых масштабных в истории психологии экспериментов, американским специалистом С.Л.А. Маршаллом установлено, что из-за страха лишь 15% солдат в бою ведут прицельный огонь по противнику. Если к этой категории добавить тех, кто совершает целесообразные действия и ведет огонь в сторону противника, то этот процент «активных вои-

нов» достигает 25%. То есть реально принимает активное участие в бою лишь один боец из четырех [10].

Результаты этих исследований подтверждают знаменитую формула Наполеона, гласящую, что успех войне на три четверти обусловливается психологическими факторами и лишь на одну четверть материальными.

Влияние страха на военнослужащих может вести к их психотравматизации и эвакуации с поля боя. О масштабах такой психотравматизации можно судить по данным Р. Габриэля, свидетельствующим о том, что во время второй мировой войны американские войска потеряли 504 тыс. человек в результате психических расстройств на поле боя. Такого количества личного состава вполне достаточно для формирования 50 боевых дивизий. В арабо-израильской войне 1973 года почти одна треть потерь израильтян была вызвана психологическими причинами. Примерно тоже самое наблюдалось в египетских войсках. При вторжении израильтян в Ливан в 1982 году количество потерь от психических расстройств уже в два раза превысило количество убитых и составило 27% от общего количества раненых [11]. В 1990 году в ходе операции «Буря в пустыне» в ряде подразделений сил коалиции психогенные потери превысили потери физические.

По прогнозам военных аналитиков, в современной полномасштабной войне с участием крупнейших государств с применением только обычного вооружения, потери с обеих сторон в результате психических расстройств могут составить 40-50% от общего количества всех потерь. В случае, если боевые действия будут вестись в условиях ограниченного применения ядерного оружия, ожидается значительное увеличение таких потерь.

Страх и его психологические последствия обладают огромной силой заражения. По данным Долларда, опросившего сотни ветеранов войны, 75% были уверены в том, что «страх может быть инфекционным, передаваться от одного солдата к другому. В Исследовании Штуффера, показано, что 83% опрошенных утверждали, что у них был опыт наблюдения как человеческие нервы «ломаются» на фронте. 70% из 1700 американских ветеранов, обследованных в Италии в 1944 показали, что они стали возбужденными или подавленными, или их психика пострадала, при виде последствий психотравматизации другого человека [7] .

Все предпринимающиеся попытки победить страх пока оказываются практически неэффективными. Это говорит о том, что неверен сам принцип решения задачи. Мне представляется, что военные психологи должны все свои силы в этом вопросе бросить на то, чтобы каждый солдат и офицер мог понять, принять, и, может быть, полюбить свой страх.

110 лет назад Г.Е. Шумков подчеркивал, что военная психология только тогда явится наукой необходимой для полководца, когда она откроет ему секрет боевой силы или работоспособности бойца во всех фазах боевой обстановки, выработает свои научные положения о моментах понижающих и повышающих работоспособность бойца, укажет совместное действие различных моментов на боевую силу; укажет средство борьбы с наступающим понижением силы в своих войсках и наметит моменты, способствующие угнетению и ослаблению своего противника [12].

Этот тезис до сих пор остается вызовом для военной психологии. Если мы сумеем помочь нашим военнослужащим использовать силу страха как энергию боевой активности, военная психология станет наукой, по настоящему необходимой не только командиру, но и каждому воину.

Литература

1. Клаузевиц К. фон. О войне. В 2 т. М.: АСТ, 2002. Т1.
2. Полянский В.Н. Моральный элемент в области фортификации. СПб.,1910, с. 53–54.
3. Корф Н.А. О воспитании воли военачальников // Общество ревнителей военных знаний. 1906. Кн.1. с. 163, 246.
4. Караяни А.Г. Психология США в годы второй мировой войны // Психол. журн. 2002. №2
5. Боринг Э. Психология для Вооруженных Сил. Вашингтон: Гарвардский университет, 1943.
6. Макнаб К. Психологическая подготовка подразделений специального назначения. М., 2002.
7. Horn B.The worm revisited: An examination of fear and courage in combat // http://www.journal.dnd.ca/vo5/no2/doc/leadership-direction-eng.pdf
8. Шумков Г.Е. Чувство тревоги как доминирующая иллюзия в период ожидания боя //Военный сборник. 1913.
9. Эмоциональный стресс. Физиологические и психологические реакции. Медицинские, индустриальные и военные последствия стресса. / Пер с англ. М.:

Медицина. 1970 М., 1970.
10. Маршалл С.Л.А. Американцы в бою // Офицер вооруженных сил / Пер. с англ. Вашингтон, 1991.
11. Габриэль Р. Героев больше нет. Нью-Йорк,1987 /Пер с англ. б.м.
12. Шумков Г.Е. Психика бойцов во время сражений. СПб., 1905. Вып. I.
13. http://en.wikipedia.org/wiki/Combat_stress_reaction

КОРЧЕМНЫЙ П.А. доктор психологических наук, профессор
Заслуженный деятель науки РФ

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА В ОСОБО ОПАСНЫХ ПРОФЕССИЯХ

Раскрыты: *Природа страха в особо сложных профессиях. Опыт купирования страха. Страх как средство регуляции психической жизни. Правила (принципы) преодоления страха. Система профилактических мероприятий по преодолению страха в процессе деятельности в сложных и экстремальных условиях.*
Ключевые слова: *Страх. Функции страха. Причины возникновения страха. Страх как оценка ситуации. Страх как реакция на отсутствие информации. Страх как ценность. Страх как выражение когнитивной дисфункции. Страх как мотиватор. Страх выполнения неосознанного действия. Страх как аффект. Страх как ограничения. Страх как эмоция. Правила (принципы) профилактики страха. Список Робинзона как техника профилактики страха.*

Страх — это защитная природная реакция организма человека, обусловленная его окружением. Человек рождается практически лишенным страха. Посмотрите на бесстрашие детей. Единственный страх, свойственный малышам — страх быть отнятым от матери и страх громких звуков. Все остальные страхи возникают позже как реакция на те или иные события. И корень их всех — убеждение в том, что человек не способен справиться с реальностью жизни.

Страхи – это ограничения, которые бывает сложно с себя снять. Несмотря на то, что страх – плод личного воображения, который человек сам и создает, который проявляется чаще всего в виде неадекватных действий, автоматических реакций, безотчетных эмоций, тем не менее, в особо сложных профессиях накоплен некоторый опыт купирования страха, его вычленения из массива ошибочных действий, и проведения системы профилактических действий в процессе деятельности в сложных и экстремальных условиях. Именно в них наиболее контрастно просматривается картина зарождения эмоции страха и ее проявление в процессе деятельности [4].

Первое правило, которое можно назвать принципом профилактики страха гласит следующим образом: *страх велик ровно настолько, насколько Вы ему это позволяете*. В этой связи профилактика

страха всегда детерминирована субъектностью человека, его каждодневной работой над повышением своей компетентности в профессиональных вопросах. **С**амой главной причиной проявления страха, например у курсанта первого курса к выполнению прыжков с парашютом, катапультирования на учебной катапульте, свидетельствует о том, что курсант стоит на месте в своем профессиональном развитии, откладывая свой рост на завтра (потом), старается не прибегать к риску, и не решается начать действовать по более соблазнительному, но, на его взгляд, несколько сложному жизненному плану. Многим людям подобная трусость даже не позволяет мечтать о том будущем, котором они хотят жить [12].

Именно повышение смысла действия путем осознания важности его роли и места в деятельности человека, способствует подавлению страха. Достаточно эффективным направлением в этом отношении является рационально-эмотивная терапия Альберта Эллиса. Вот несколько ценных стратегий по выработке рациональных суждений направленных на борьбу со страхами**:**

Во-первых, нужно знать свой страх. Важно четко установить, что Вы реально и по-настоящему боитесь. То есть фактически сформулировать рациональное суждение.

Порой здесь можно встретиться с парадоксом следующего содержания: курсант боится не столько реальных полетов, сколько оценки сокурсниками его действий при выполнении полетов.

Опыт показывает, что *страх, связанный с выполнением какого-либо задания, например, выполнение самостоятельного вылета одним из крайних курсантов в авиационной эскадрильи, как правило, основывается на суждении, что самостоятельный полет будет выполнен не лучшим образом, и это может кому-то не понравится или Вы будете осмеяны сокурсниками.* Предположим, Вы боитесь летать на самолетах, по причине достаточно частных отказов авиатехники. Что, в действительности, лежит в основе этого страха? Прежде всего, неверие в возможность экипажа благополучно совершить полет в сложных аварийных и погодных условиях. Статистика показала, что после катастрофы самолета Боинг 737-500 авиакомпании Аэрофлот-Норд, совершавшего рейс из Москвы в Пермь 14 сентября 2008 года, после показа выявленных недостатков в подготовке экипажа к полетам с авиагоризонтом «вид с кабины самолета на землю», к переходу на ручное пилотирование самолета после ручного отключения автопилота, недостаточность навыков полета на самолетах с разнесенными двигате-

лями, недоработки в эксплуатации бортовых электронно-вычислительных комплексов, игнорирование выполнения обязательного алгоритма действий в соответствии с картой контрольных проверок, отсутствие взаимопонимания между диспетчером и экипажем при входе в глиссаду планирования, элементарная недисциплинированность, связанная с несоблюдением членами экипажа режима труда и отдыха, неудовлетворительное техническое обслуживание самолетов в компании и др. Перечисленные факторы способствовали резкому повышению эмоционального напряжения, проявлению действий пилотов как несвоевременных, отстающих, хаотичных, когда «экипаж стал отставать от самолета» [9]. Все перечисленное способствовало тому, что даже в простых метеорологических условиях экипаж не смог контролировать ключевые параметры полета – курс, скорость, режим двигателей, высоту, крен и так далее. Пространственная ориентировка была потеряна. При указании диспетчера снижаться до 600 метров самолёт набирал высоту, на команду начать выполнение правого разворота, разворачивался влево. На вопрос диспетчера все ли в порядке на борту, командир воздушного судна ответил, что все в порядке. На последних секундах полета он взял на себя управление, но неправильно воспринял показания авиагоризонта и резко увеличил левый крен. Самолет выполнил «бочку» (перевернулся через крыло), вошел в пикирование и в 5:09:25 местного времени на скорости 470 км/ч врезался в землю.

Комиссия по расследованию через 10 месяцев опубликовала отчет по результатам расследования, в котором непосредственной причиной катастрофы явилась потеря пространственной ориентировки экипажем, а в числе факторов, способствовавшим этому, были недостаточный уровень профессиональной подготовки экипажа, у которого сработала отрицательная компетенция в виде ранее отработанного динамического стереотипа связанного с пилотированием самолета по АГД-1 (вид с земли на самолет, как выражаются пилоты, когда летчик наблюдает самолет как бы с земли, на авиационную технику типа Боинга, где стоит авиагоризонт, с фиксированием положения самолета в воздухе по принципу «Вид с самолета на землю»). И в технике пилотирования, и в технологии взаимодействия экипажа, и в отсутствии навыков по выводу самолета из сложных пространственных положений с прямой индикацией авиагоризонтов. Именно такая схема используется на зарубежных и современных отечественных самолетах в отличие от воздушных судов, освоенных членами экипажа

ранее (Ту-134, Ан-2). Фактически экипаж в таком составе по своей профессиональной подготовленности, слетанности и совместимости был не готов к ночному полету.

И когда все перечисленные и другие факты стали известны общественности, то боязнь выполнять полеты у пассажиров существенно возросла. Кто-то где то прямо говорил о наличии признаков фобии полета, кто-то сдерживал свои прямые высказывания. Но это четко просматривалось в поведении пассажиров, особенно когда самолет осуществлял действия на этапе приземления. Как только самолет касался поверхности бетонной взлетно-посадочной полосы, салон как бы взрывался от положительных эмоций пассажиров. Итогом подобного эмоционального состояния являлось осознание пассажирами факта приземления, как сигнала о завершенности полета, как результата проводимой работы по обеспечению безопасности полета – а мы все-таки приземлились.

Естественно, что подобные страхи во многом построены на иррациональных суждениях, на ложных предположениях, и ничего более. Но фактом остается то обстоятельство, что наличие признаков фобии выполнении полета, фобии высоты все-таки имеются и их необходимо профилактировать.

Зафиксирован весьма интересный факт, содержание которого заключается в том, что в среде курсантов как будущих летчиков, не отмечены какие либо признаки наличия фобии высоты или в целом выполнения полетов. Если говорить о себе, то я в жизни никогда до летного училища не то чтобы летать, я рядом с самолетом не стоял. Наслышавшись о положении дел в авиации связанных с безопасностью, мои близкие, знакомые в определенной мере просто отговаривали, если не сказать запрещали мне поступать в летное училище. Естественно, что приводились в этом отношении различные факты, случаи из жизни, опубликованные в печати, которые невольно способствовали формированию у меня страха выполнять полеты и в целом осваивать летную профессию. Но все-таки романтика, стремление освоить профессию летчика, со временем взяли пальму первенства. И таких как я было большинство из поступивших.

В интересах профилактики признаков фобий полетов в училище на первом курсе проводилась не столько индивидуальная, сколько групповая профилактическая работа. В чем заключался ее смысл? У меня сегодня на первом плане всплывают те воспоминания, когда на аэродроме Певцы (г.Чернигов) в Черниговском высшем военно-

авиационном училище летчиков со всеми поступившими в 1961 году абитуриентами, а в последующем курсантами проводились профилактические мероприятия по изжитию имевших место признаков проявления фобии выполнения полетов. Во-первых, еще на курсе молодого бойца на учебно-боевых и боевых самолетах (Миг 17, Миг-21 пф (пфм) специально демонстрировались показные полеты, как опытных летчиков-инструкторов, так и курсантов третьего и в большей мере курсантов четвертого курса, то есть курсантов-выпускников. В ходе подобных мероприятий наглядно показывались возможности боевой и учебно-боевой техники по выполнению маневров, по выдерживанию максимальной и минимальной скорости полета, на малых и предельно малых высотах. Оселком данной показно-демонстрационной программы являлся как раз тот момент, что это демонстрировали сами курсанты-летчики, как правило, третьего и четвертого курсов, то есть выпускники. У меня и по настоящее время сохранился образ курсантов, с которыми мы жили в одной казарме, кушали в одной столовой, ходили вместе в увольнение, но которые всего на один год поступили ранее нас, но они уже выполняли каскад фигур высшего пилотажа на самолете ЯК-18А. Такой пример не просто заразителен, он вселял уверенность в себе, раскрывал потенциальные возможности каждого, фактически снимал сполна все имевшиеся фобии, связанные с летной работой.

Да плюс опытные, замечательные педагоги-фронтовики, которые учили курсантов своим примером.

Осознание собственного страха – первый шаг к конструктивному и верному реагированию на него. Опыт показывает, что основная причина фобий полетов у курсантов кроется в самозащите и в желании не повредить свою самооценку. Осознайте, откуда идет этот страх, что конкретно Вы боитесь. После этого у Вас уже будет инструмент, благодаря которому, у Вас появятся средства, позволяющие справиться с этим опасением.

Что касается занятий в учебно-летном отделе то у меня до сих пор в глазах аудитория, в которой подполковник Савоськин Виктор Николаевич, участник Великой отечественной войны, у доски рисует в разрезе крыло самолета и доходчиво рассказывает и показывает - как возникает подъёмная сила — как результат несимметричности обтекания крыла потоком воздуха, как составляющая полной аэродинамической силы, перпендикулярная вектору скорости движения крыла в потоке воздуха.

Помнится, как он перед аудиторией ставил вопрос «Что нужно для того чтобы полететь, чтобы оторваться от земли?». И после того, когда аудитория, мягко говоря, выдыхалась, он сам пояснял, показывал, что на самом деле самолет летает очень просто. Для того чтобы полететь, самолету надо преодолеть две силы: силу земного притяжения и сопротивления воздуха. С сопротивлением воздуха понятно. Тяга двигателя современных авиационных комплексов во много-много раз ее превышает. С силой тяжести сложней. Уже больше ста лет ученые, инженеры, летчики спорят о том, каким образом возникает подъемная сила крыла. Есть несколько объяснений, но все они, так или иначе, основываются на нескольких законах физики — законах Ньютона, уравнениях Бернулли, Жуковского и так далее. По теореме Бернулли в сужающимся потоке скорость больше, а давление меньше, что естественно создает разрежение. На изображении крыла в аэродинамической трубе четко видно, как поток сверху крыла сжимается, ускоряется (давление над крылом падает) и отбрасывается вниз. Крыло как бы «подсасывается» вверх. Математически подъемная сила зависит от разности давлений на противоположных (верхней и нижней) поверхностях крыла, скорости потока воздуха, его плотности, площади крыла и коэффициента подъемной силы, зависящего от профиля крыла и угла атаки. Чем больше кривизна профиля, тем больше подъемная сила. Воздушный поток, огибая профиль крыла, изменяет свое направление и отбрасывается вниз. Согласно законам Ньютона противоположная сила должна толкать крыло вверх. В то же время по теореме Бернулли в сужающимся потоке скорость больше, а давление меньше - создается разрежение. На изображении крыла в аэродинамической трубе видно, как поток сверху крыла сжимается, ускоряется (давление над крылом падает) и отбрасывается вниз. Крыло как бы «подсасывается» вверх. Математически подъемная сила зависит от разности давлений на противоположных поверхностях крыла, скорости потока воздуха, его плотности, площади крыла и коэффициента подъемной силы, зависящего от профиля крыла и угла атаки. Чем больше кривизна профиля, тем больше подъемная сила. На картинке кривизну можно увидеть по изгибу хорды крыла.

Угол наклона хорды к набегающему потоку — угол атаки, один из важнейших параметров полета. Чем больше угол атаки, тем больше подъемная сила. Правда при этом растет лобовое сопротивление, но мощность двигателя рассчитывается так, чтобы преодолевать его.

Существует критический угол атаки, который нельзя превышать, иначе поток воздуха перестает огибать крыло плавно и начинает завихряться. Скорость потока уменьшается, соответственно увеличивается и давление на крыло. Оно перестает «подсасываться» вверх и нести самолет. Подъемная сила резко падает. Этот эффект называется «срыв потока», который чреват «сваливанием», что для гражданских самолетов может закончиться безвозвратным падением. Причем положение самолета относительно горизонта не имеет значения. Он может лететь вверх, вниз, горизонтально. Важно только положение крыла относительно потока воздуха, на него набегающего. Контролирует угол атаки пилот по специальному прибору или сама автоматика. Непреложный закон авиации, ни при каких условиях не превышать установленный критический угол атаки. Опыт профилактики летных фобий показывает, что знание на первый взгляд перечисленных истин, во многом объективно и эффективно профилактирует многие признаки наличия фобий полета.

Во-вторых, в авиации достаточно сильное влияние имеют порой неписанные нормы, традиции, обычаи, которые из поколения в поколение закрепляются в каждом авиационном коллективе. Уже с первого курса, при прохождении таких предметов как самолетовождение, аэродинамика дозвукового и сверхзвукового полета, двигатели самолета, автоматические дублирующие системы жизнеобеспечения постоянно осуществлялось интерактивное воздействие на курсантов в направлении формирования и закрепления аксиологических ценностей, в частности, даже таких ритуальных действий как обойти вокруг самолета перед вылетом, постучать правой ногой по колесу, избегать полетов на самолете с бортовым номером 13, не летать 13 числа каждого месяца, так как в авиации это некий символ, свидетельствующий об определенных невзгодах, летных происшествиях[8]. А вот чтобы уйти от этих мыслей в авиации 13 числа каждого месяца командованием был определен как день получки и это действительно, так и было в 1960-1970 годах.

Ведь не случайно говорят, что у страха глаза велики [3]. Нам, как будущим летчикам постоянно подчеркивалась мысль о том, что если эмоцией страха управлять, то само переживание страха приобретает некий социальный, культурный оттенок, имеет некоторое культурное значение, как бы преодоление некого социального барьера, серьезной трудности, преодолев которую человек получает своего рода чувство удовлетворение, а порой и катарсис. Дело в том, что эмо-

ция страха резко снижает когнитивную сферу человека, что не позволяет оперативно осуществлять адекватные действия, разрушает двигательную активность, а порой и «парализует» его активность. Все это происходит на фоне усиливающегося тремора конечностей, проявления мимики и пантомимики, характерных для депрессивных состояний, а порой сопровождается активизацией хаотичных, нецелесообразных, неадекватных действий [9]. Подобное психическое состояние забирает очень много энергии, быстро истощает человека, что приводит в последующем к задействованию на бессознательном уровне, таких защитных механизмов как проявление агрессии, а порой бегства. Со стороны все происходящее выглядит как некорректное поведение, порой безнравственное. Естественно, что это требует поиска техник и методов постепенного выхода накопившейся энергии. В этой связи важно вспомнить методику белорусского психолога Пергаменщикова, получившей в литературе название «Список Робинзона»[9], в которой собственно рекомендуется в критических ситуациях сделать то, что делал Робинзон Крузо герой романа Дефо. Естественно, что применительно к преодолению страха несомненно требуется ее некоторая модернизация применительно к решаемым задачам, сохраняя при этом основные базовые шаги. А с чего начал Робинзон Крузо, особо представив ту ситуацию, в которой оказался наш герой романа. Что может быть более стрессогенным: необитаемый остров, ни одной живой души, на глазах разбитое штормом судно, все погибли. И вот в этой ситуации Робинзон Крузо применяет в интересах профилактики не только возможных на этом фоне фобий, но и успешно справляется с преодолением тех трудностей, которые встретились ему на жизненном пути.

В чем состоит психологический смысл его действий? Не смотря на то, что психическое состояние почтенного жителя Англии ситуация близкое к безумию, в которую поместил писатель своего героя напоминает по крайней мере сильнейшее отчаяние, но что же дальше делать? Заканчивать на этом роман, так как у героя нет сил вынести свое одиночество и нет смысла для дальнейшей борьбы за существование? Вот как характеризует состояние своего героя писатель: "Он как сумасшедший долго бегал по берегу" [2].

Чуть позже Робинзон заставил себя серьезно и обстоятельно обдумать свое положение и вынужденные обстоятельства жизни. ***Первое***, что он сделал для преодоления фобии страха, - начал записывать свои мысли с целью "высказать словами все, что меня терзало и мучи-

ло, и тем хоть сколько-нибудь облегчить свою душу". Размышления Робинзона были тягостны, но рассудок мало-помалу начинал брать верх над отчаянием. По мере сил он старался утешить себя тем, что могло бы случиться и нечто худшее, и противопоставлял злу добро.
Он решил, словно должник и кредитор, записать все горести, которые с ним случились, а рядом - все, что случилось с ним отрадного. (В любом горестном положении есть и положительные моменты) [2].

ЗЛО	**ДОБРО**
Я заброшен судьбой на мрачный, необитаемый остров и не имею никакой надежды на избавление.	Но я жив, я не утонул, подобно всем моим товарищам.
Я как бы выделен и отрезан от всего мира и обречен на горе.	Но зато я выделен из всего нашего экипажа, смерть пощадила меня, и тот, кто столь чудесным образом спас меня от смерти, вызволит и из этого безотрадного положения.
Я отделен от всего человечества; я отшельник, изгнанный из общества людей.	Но я не умер от голода и не погиб в этом пустынном месте, где человеку нечем питаться.
У меня мало одежды, и скоро мне будет нечем прикрывать свое тело.	Но я живу в жарком климате, где я не носил бы одежды, даже если бы она у меня была.
Я беззащитен против нападения людей и зверей.	Но остров, куда я попал, безлюден, и я не видел на нем ни одного хищного зверя, как на берегах Африки. Что было бы со мной, если бы меня выбросило туда?
Мне не с кем перемолвиться словом, и некому утешить меня.	Но бог сотворил чудо, пригнав наш корабль так близко к берегу, что я не только успел запастись всем необходимым для удовлетворения моих потребностей, но и получил возможность добывать



	себе пропитание до конца моих дней.

Какие же мысли вызвали упражнения в дебетно-кредитных отношениях у Робинзона? Процитируем полностью его выводы: "Запись эта свидетельствует о том, что едва ли кто на свете попадал в более бедственное положение, и, тем не менее, оно содержало в себе как отрицательные, таки положительные стороны, за которые следовало быть благодарным: горький опыт человека, изведавшего худшее несчастье на земле, показывает, что у нас всегда найдется какое-нибудь утешение, которое в счете наших бед и благ следует записать в графу прихода".

Что же произошло, почему, изложив переживание дистресса (как сказали бы мы сейчас) на бумаге, Робинзон начал свой путь к выздоровлению?

Его, этот путь, можно схематично обозначить следующими ступеньками[2]:

1. ***Достигается разрядка***, так как человек пытается своей записью остановить собственные мучения, переживания, отчаяние.

2. ***Прерывается эффект самовнушения***, когда человека преследуют навязчивые мысли о безысходности ситуации, о невозможности найти выход, происходит "накручивание" бедственного положения.

3. Записав на бумаге травмирующее событие, ***человек делает первые умозаключения, первые выводы, приостанавливая тем самым процесс сужения сознания,*** характерный для человека в ситуации наличия фобии, сильного стресса.

4. ***Совершается акт принятия беды*** - описав свое состояние, человек смиряется со случившимся (перестает посыпать голову пеплом).

5. ***Начинается анализ положения***, который означает снижение эмоциональной напряженности за счет ***включения в действие интеллектуального компонента*** сознания.

6. Попавший в беду может уже начинать действовать - у него равномерно работает и мыслительный, и эмоциональный аппараты, и можно подключать деятельностный.

Рациональный анализ, визуализация событий, голос рассудка помогли Робинзону - он сначала смирился со своим положением, а затем стал искать выход из сложившейся ситуации. Мы имеем прекрасный литературный пример, как можно "вытащить себя за волосы" в

кризисной ситуации, как избавиться от имеющей место фобии фактически любого содержания.

Психотерапевтический опыт литературного героя, я надеюсь, может помочь и нам в преодолении других, но не менее трудных ситуаций, которые не так уж редки в нашей жизни.

Во-вторых, научиться говорить и мыслить максимально объективно, не уходить от имеющих место недостатков, в том числе и допущенных по собственной вине, учиться умению показывать и логически обосновывать причинно-следственные связи происходящих событий [6].

Дело в том, что наше воображение — это очень мощный интеллектуальный механизм и может влиять на нас и на наши действия как позитивно, так и негативно. Оно может полностью захватить Вас, и Вы, скорее всего, будете наделять людей, места и обстоятельства чертами, которых, в действительности, нет. Поэтому лучше остановиться и подумать!

В подобных случаях целесообразно сделать третий шаг - спросить себя *«А что, если?..»*

Задайте себе вопрос, что самое страшное может случиться, если Ваши страхи вдруг реализуются. А если эта реальность случится, что тогда будет? Продолжайте в том же духе и в большинстве случаев Вы обнаружите, что мнимые последствия – это пустяки, а реальный риск приобретает новую и куда менее страшную перспективу. В конечном счете, Вы получаете возможность без напряга подготовиться к действительно возможным событиям.

Следующий четвертый шаг – ни в коем случае не молчите, стремитесь высказаться, поделиться своими опасениями с тем, кому Вы доверяете как ЧЕЛОВЕКУ и как профессионалу. Поговорите с этим человеком о Ваших страхах, доверьтесь ему и выскажитесь на 100%. Попросите его о помощи в подготовке к событию, которое вызвало у Вас такую тревогу. Взвешенное обсуждение вариантов и путей выхода поможет Вам успокоиться и справиться с Вашими страхами. При этом очень *важно* предпринять усилия по уходу от имеющих место стереотипов мышления, стремиться начать думать иначе. На самом деле, страх может стать сигналом к тому, чтобы Вы внимательно отнеслись к всевозможным логическим ловушкам, западням и капканам, а также подумали, как избежать их или обойти.

Опыт успешных исполнителей показывает, что как только страх станет для Вас инструментом, а не препятствием в собственном разви-

тии, Вы сможете легко преодолеть его и продолжить двигаться дальше навстречу к своему успеху, своей цели, к своей мечте.

Путь к Успеху тернист и нередко требует, чтобы Вы рисковали, и чем больше Вы боретесь со своими страхами и преодолеваете их, тем проще Вам будет ориентироваться по - жизни. Осознав, что страх – это привычка, которая сдерживает ваше развитие, вы можете избавиться от этой привычки и обзавестись другой. Ставьте страх на место, и Вы будете хозяином собственной жизни и сможете насладиться этой победой над самим собой.

Борьба со страхами – это работа для духа и ума, и, что самое важное, в этой битве все таки можно и нужно побеждать [1]!

Вот еще несколько правил (способов) борьбы с этим недугом [5]:

1) **Не зацикливайтесь на отрицательных эмоциях**, перекройте их приятными воспоминаниями или занятиями, которые доставляют Вам удовольствие.

2) **Боритесь не со страхом, а с его интенсивностью**. Признайте свой страх и даже погрузитесь в него, разрешите себе бояться. И вскоре Вы заметите, что его интенсивность существенно снижается.

3) **Занимайтесь физической активностью и упражнениями, так как они** сжигают избыток адреналина, избыток энергии человека.

4) **Примите себя таким, какой Вы есть**. В Вас есть и хорошее и плохое, примите любые качества, которые только можно представить. Не пытайтесь быть лучше, чем вы есть на самом деле.

5) **Любите**. «В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение» (1 Ин. 4, 18)

Зная все нюансы страхов, их свойства и причины, победить их и стать сильным, уверенным в себе и раскрыть свой потенциал не составит большого труда.

И если Вы все это осознали, приняли, так чего же Вы боитесь? Мне интересно услышать Ваше мнение. Комментируйте и предлагайте свои варианты борьбы со **страхами**, все это поможет нам общими усилиями сократить на «*Нет*» свои страхи.

Литература

1. Васютин А.М. Болезнь страха или как справиться с гипертонической болезнью, 2009.-112с.
2. Выготский Л.С. Психология. М., ЭКСМО-ПРЕСС., 2000.
3. Жане П.. Страх действия как существенный элемент меланхолий. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. С.192
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб., Питер., 2001 г. С. 312

5. Караяни А.Г., сыромятников. Прикладная военная психология.-СПб, Издательство Питер, 2006.-480с.
6. Леви В.Л. Приручение страха.-М.:Метавора, 2006.-192с.
7. Лежепеков М. Исцеление от страха. М., Вагриус., 2003., С. 23-25.
8. Лиз Бурбо. Страхи и верования, 2010.-34с.
9. Пономаренко В.А. Страна авиация: черное и белое.-М.:наука, 1995.-257 с.
10. Пергаменщик Л.А. Список Робинзона: Психологический практикум. … Список Робинзона.- Минск: БНИИО, 1996, 152 с.
11. Психология эмоций. Тексты Под. ред. Вилюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б.//П.Жане. Страх действия как существенный элемент меланхолий. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. С.192
12. Риман Ф. Основные формы страха: Исследование в области глубинной психологии. М., Академия, 2007
13. Щербатых Ю. Психология страха. М., Эксмо., 2004.

УТЛИК Э.П. доктор психологических наук, профессор

РАДИАЦИЯ: СТРАХ НЕОСЯЗАЕМОГО

Страх – эмоциональная реакция, имеющая свое содержание, или специфический характер, при наличии, разумеется, неспецифической составляющей, которую принято называть стрессом. Страх имеет множество разновидностей. Одно дело - страх вооруженного противника, другое – страх высоты или дикого животного. Имеет свои особенности и страх как ответ на радиацию.

С радиацией военнослужащие, а также широкие круги населения имели возможность познакомиться в реальных условиях мирного времени, испытывая последствия аварий и катастроф на предприятиях, имеющих дело с радиоактивными веществами. Одним из таких «учебных» полигонов явилась зона радиоактивного загрязнения вокруг Чернобыльской АЭС, образовавшаяся вследствие катастрофы в апреле 1986 года. Ликвидацией последствий этой катастрофы было занято огромное число специалистов и военнослужащих воинских частей, участвующих в различных антирадиационных мероприятиях. Среди «ликвидаторов» были и психологи-исследователи, изучавшие состояние и поведение людей, живущих и действующих в обстановке, одним из компонентов которой явилось радиоактивное загрязнение местности и различных объектов, и основная задача которых состояла в их дезактивации [1].

Радиоактивное облучение — наиболее неблагоприятный из факторов, действующих на человека, занятого ликвидацией последствий катастрофы на Чернобыльской АЭС. Он является «сквозным», пронизывая все остальные воздействия и накладывая на них свой своеобразный отпечаток. Он вызывает значительное эмоциональное напряжение. Однако сила его воздействия не постоянна. Люди реагируют на радиоактивную опасность по-разному.

Радиация, как известно, в отличие от света, звуков, запахов, механических и тепловых воздействий, не воспринимается органами чувств. До тех пор, пока ионизирующее излучение не произвело заметного биологического действия, оно не вызывает и психологической реакции с ее эмоциональными, мыслительными и поведенческими компонентами. Но даже в этом случае не просто отделить последствия радиации от влияния, например, усталости. А.А.Дьяченко пишет: «Обращаясь к отдельным офицерам, я чувствовал их определенную заторможенность. А это были прекрасные специалисты! Я их знал раньше, до Чернобыля. Но там, где нужна была мгновенная реакция, безошибочный ответ, единственно верное решение, получалось не всегда так, как хотелось. И только потом, спустя примерно месяц после пребывания в оперативной группе в условиях высоких уровней радиации, я почувствовал, что со мной тоже что-то происходит. Реакция моя замедлилась. Толковые решения принимать стало сложнее» [2].

Реакция на радиацию развертывается на основе социальной информации, и необходимых для ее восприятия и понимания хотя бы элементарных знаний ядерной физики, радиобиологии, основ ядерного оружия и защиты от него. Источником информации о наличии радиационного фона или радиоактивного загрязнения являются измерения, проводимые разведчиками-дозиметристами при помощи специальных приборов. Очевидно, что по мере совершенствования этих приборов и расширения их производства, информацию о радиационной обстановке сможет получать каждый человек в режиме текущего времени.

При наличии некоторого опыта можно воспользоваться и косвенными данными, свидетельствующими о наличии радиации: нарушение работы электронных приборов, в том числе наручных часов, больные животные и деревья («рыжий лес»). Опытные дозиметристы ориентируются и в других признаках возможной радиации. Они обращают внимание на оставшуюся после дезактивации пыль, на места с

большей вероятностью наличия загрязнения, на объекты, где производится частичная дезактивация, скажем, обуви, на маршруты движения загрязненной техники. Им известны также детали конструкций и механизмов машин, где следует искать радиоактивные вещества.

Без приборной и косвенной информации человек остается в полном неведении относительно той радиационной обстановки, в которой он фактически находится.

Оценивая источники информации о радиационной обстановке, следует иметь в виду иллюзии обонятельного, вкусового, температурного и некоторых других типов, которые иногда появляются в состоянии напряженного ожидания радиационного воздействия. Такого рода иллюзии, как показывают некоторые примеры, создают субъективное ощущение непосредственной воспринимаемости ионизирующего излучения и оказывают свое влияние на эмоциональное состояние воина.

Если полученная при помощи объективных измерений информация доводится до личного состава (устно, при помощи условных обозначений, надписей и предупреждающих знаков), то в процесс воздействия радиации на психику человека включаются информационно-коммуникативные закономерности. Большое значение приобретает оценка надежности источника информации (прибора и человека, производящего измерения, а также информатора), системы и порядка фиксации, учета и обозначения уровней и доз радиации. Информационный дефицит здесь, как и во многих других ситуациях, рождает слухи, домыслы, неудовлетворенность, межличностное недоверие, что включается в психологическую реакцию на радиацию в качестве ее негативного звена. Комплекс проблем, связанных с наличием радиации, ее измерением и информацией личного состава, становится предметом общественного мнения в воинских коллективах. Из данных многочисленных опросов: «Какие темы вы обсуждаете чаще всего в товарищеских разговорах?» следует, что непосредственно вопросы радиации в прямой постановке находятся на втором месте по частоте упоминания (27% от числа названных проблем); на первом плане — вопросы семьи, состояния дел дома и возвращения к близким (60%). Таким образом, большинство проблем, обсуждаемых в коллективах, прямо или косвенно связывается с радиационной обстановкой. Радиационная опасность приводит в действие социально-психологический механизм общественного мнения, межличностного и группового общения, через который проходит с

теми или иными деформациями вся совокупность сведений о динамике радиационной обстановки, о воздействии радиации на человеческий организм, об организации радиометрического контроля и учете доз облучения, о ходе и результатах дезактивационных работ и т. п.

В этой связи встает задача информирования личного состава о радиационной обстановке там, где люди живут и работают. Такая информация имеет значение для соблюдения дисциплины радиационной безопасности и поддержания нормального морально-психологического состояния. Опыт частей и подразделений, действовавших в зоне Чернобыльской АЭС, показывает, что решение этой задачи наталкивается на трудности технического и организационного порядка. Имели место недостатки, порождаемые недисциплинированностью персонала, ответственного за осуществление измерений радиационных уровней и доз. Например, один из военнослужащих, назначенный старшим группы радиационного контроля, оставил своего подчиненного на месте работы с повышенным радиационным фоном, а сам под предлогом уточнения задачи, ушел из опасного места.

Ясно, что наилучшим способом преодоления информационного дефицита по вопросам радиационной обстановки, было бы грамотное использование каждым военнослужащим надежного радиометрического прибора, достоверность показаний которого не вызывала бы сомнений ни у самого воина, ни у его командира. В реальных же условиях проблема как-то решалась последовательным совершенствованием всей цепочки в системе получения радиационной информации, ее осмысления, документального учета и принятия мер по организации работ на объектах с повышенными уровнями радиации, а также санитарной обработке личного состава.

После получения информации о наличии радиационного компонента в окружающей среде у человека формируется более или менее адекватная психологическая реакция, которая носит выраженный индивидуальный характер, и во многом зависит от личностных особенностей, накопленного опыта действий на повышенном радиационном фоне. Существенное влияние на эту реакцию оказывает присутствие других людей, влияние коллектива. [3]

Наиболее общими звеньями психологической реакции на получение данных о наличии радиации являются:

а) усиление ориентировочного поведения в форме настороженности и внимательности, ожидания чего-то неопределенного; в это время возможно появление иллюзий непосредственного восприятия

радиации;

б) изменение, чаще всего незначительное, эмоционального состояния в сторону некоторой боязни, робости; у отдельных военнослужащих появляются тревожные мысли, ориентированные в будущее;

в) активизация поведенческих тенденций двух типов: влечения к источнику опасности, нередко по мотивам самоутверждения, и напротив, желания покинуть опасное место.

Вот как описывает изменение своего состояния один из активных «ликвидаторов» П.Г.Малянов:

«Узнал об аварии в Чернобыле в начале мая 1986 года, и она глубоко затронула меня. Я осознавал, что мой долг - офицера-химика, — принять участие в ликвидации ее последствий. Однако, когда через три месяца меня предупредили о подготовке к командировке, почувствовал большое волнение, которое затем постепенно затихло. Когда через год, 12 июля 1987 года я получил приказ отправиться в район Чернобыля, то у меня появилась небольшая напряженность. Самое большое напряжение пережил 15 июля. В этот день я первый раз выехал в зону с повышенным уровнем радиации для приема объектов у своего предшественника. Напряжение было так велико, что когда мы с ним обходили объекты, я испытывал желание идти, что называется, по его следу. Когда же мы вышли из опасной зоны, и я увидел, что со мной ничего не произошло, напряжение пропало, и самочувствие было прекрасное. С этого дня я чувствую себя так же, как и в обычных условиях, лишь изредка, при выезде на незнакомые участки в зоны повышенной радиации, бывают небольшие «всплески» напряженности».

Радиоактивное воздействие, особенно если оно осуществляется в течение продолжительного времени или периодически повторяется, как это имеет место во время ежедневного участия в дезактивационных работах, нередко вызывает невротические явления: головную боль, тошноту, кашель, сонливость. Эти и другие физиологические признаки оказывают воздействие и на психологическую реакцию, усиливая беспокойство и ухудшая самочувствие.

Все это характерно больше для первичной психологической реакции, которая со временем несколько ослабевает. Более устойчивыми оказываются тревожные мысли, которые в последующем, в результате частого возвращения к ним, обсуждения в коллективе даже усиливаются и концентрируются на проблеме отдаленных последствий для

личного здоровья, семейного благополучия и здоровья детей.

По мере адаптации к жизни и деятельности в условиях повышенного радиационного фона, у воина формируется своего рода личностная концепция относительно радиации и стиля своего поведения при ее наличии. Основные элементы этой концепции таковы. Во-первых, это некоторое личностное знание (то, в чем воин убежден) о том, что такое радиация, какими свойствами она обладает, и насколько она опасна для данного конкретного человека с учетом его состояния здоровья, возраста, семейного положения, жизненных планов и перспектив и других обстоятельств. Во-вторых, внутренняя готовность к выполнению поставленных задач, к активным действиям, несмотря на облучение и возможность радиоактивного загрязнения организма. В-третьих, — это определенное отношение к мерам радиационной безопасности (встречается, в частности, недоверие ко всем правилам и рекомендациям), решимость их неукоснительно соблюдать. Нередко звеном данной концепции является стремление как можно быстрее оставить опасную зону, в том числе и путем ускоренного «набора» допустимой дозы облученности, и получения на этой основе права завершения командировки.

Таким образом, непосредственная психологическая реакция на радиацию, строго говоря, отсутствует. Она формируется только после получения соответствующей информации инструментально-приборного или социально-психологического происхождения. Если человек не располагает хотя бы минимальными знаниями о радиации и ее свойствах, его психологическая реакция либо вообще не формируется, либо находится под влиянием примера авторитетных для него людей, общественного мнения.

Радиация — это, конечно, опасность. Но реакция на нее специфическая. Она не связана с чувством страха в его классической форме. Некоторая боязнь вызывается, чаще всего чувством неизвестности и подкрепляется общей обстановкой, мерами предосторожности, которые предпринимают другие люди. Между тем, радиация, как реальная опасность, требует, чтобы отношение к ней было серьезным. Правда, она не выражает свои требования так убедительно, как, скажем, артиллерийский огонь или танковая атака противника. Радиация воздействует без грохота и свиста, без вспышек и дыма, без ранений и боли. После «радиационной атаки» умеренной интенсивности чаще всего не бывает раненых и убитых. Воздействия радиации имеют более или менее отдаленные последствия. Человеку же свойственно реагировать

активнее на непосредственное воздействие; умение учитывать отсроченные последствия формируется воспитанием, развитием воли. Поэтому непосредственно развивающаяся динамика радиационной обстановки не является достаточно сильным стимулирующим фактором. Реакция воина на эту опасность должна носить рациональную природу и базироваться на сознательной дисциплине, привычном соблюдении правил радиационной безопасности, умении и привычке пользоваться простейшими радиометрическими приборами и результатами радиационной разведки и контроля.

Наблюдения показывают, что по фактору лучевого воздействия морально-психологическое состояние личного состава в общем виде характеризуется тремя стадиями: переоценка опасности и эмоциональное перенапряжение; состояние и поведение, адекватное радиационной опасности; «привыкание» к облучению, недооценка опасности, пренебрежение ею.

Основной причиной начального перенапряжения многих военнослужащих является недостаток знаний о характере и силе лучевого воздействия на людей, действующих в зоне Чернобыльской АЭС, о его возможных последствиях. Начинает образовываться этот дефицит с первых шагов призыва воина на специальные сборы. Как правило, солдаты и офицеры высказывают неудовлетворенность освещением интересующих их вопросов в военкоматах, на учебных сборах, в воинских частях, учреждениях и военно-учебных заведениях, да и непосредственно на месте службы в зоне повышенной радиации.

Значительную часть информации о радиоактивном облучении военнослужащие получают обыденным путем, из случайных источников. В выступлениях командиров и специалистов нередко актуальные вопросы толкуются по-разному. Отсутствие единой точки зрения ведет к преувеличенному представлению об опасности, создает предпосылки к напряженности, подавленности, страху перед встречей с лучевым воздействием.

С началом работы в условиях повышенного радиационного фона у военнослужащих происходит ломка ранее сложившихся представлений, и они адаптируются к новым условиям. Человек на собственном опыте вырабатывает линию своего поведения. В этот период (от 2—3 дней до 1—1,5 недели) у людей снижается напряженность, исчезает страх, происходит мобилизация духовных и физических сил. В их поведении наблюдается переход от чрезмерной осторожности к рациональным, уверенным действиям.

В дальнейшем, у части военнослужащих происходит быстрое «привыкание» к условиям радиации, связанное с возможной усталостью. Так как лучевое воздействие не имеет внешних признаков, у людей притупляется настороженность, а иногда и вовсе исчезает чувство опасности. Значительное число солдат и сержантов недооценивают реальную угрозу собственному здоровью от радиоактивного облучения. Вот несколько характерных в этом отношении высказываний: «Радиации я не чувствую, и ее не боюсь»; «На радиацию физически не реагирую»; «Шибко не реагирую»; «Если честно, то я его (радиационного воздействия) не ощущаю, да и не знаю, какие признаки его воздействия».

Со стороны отдельных лиц наблюдаются случаи ненужного риска, лихачества, бравады, пренебрежения мерами безопасности при работе в условиях радиоактивного загрязнения — снятие респираторов, курение, употребление воды, фруктов и овощей с загрязненной местности и др.

Итак, динамика эмоциональной напряженности личного состава по мере его вживания в радиационную обстановку идет по нисходящей. В ней наблюдается поэтапный переход от высшего уровня, вызванного переоценкой опасности, к низшему, связанному с недооценкой реальной угрозы здоровью. Крайние уровни эмоционального состояния отрицательно влияют на поведение военнослужащих, их здоровье и могут ограничивать выполнение боевых задач. Это обязывает командиров вести воспитательную работу с воинами дифференцированно, с учетом времени пребывания их в зоне повышенного радиоактивного фона и соответствующего уровня эмоциональной напряженности. Содержание различных информационно-массовых мероприятий, особенно устных выступлений, печатной продукции должно быть скоординировано на всех уровнях на основе единой концепции и нести всестороннюю информацию по комплексу вопросов о радиации, борьбы с нею и защиты от нее, мобилизовать людей на правильные и энергичные действия при выполнении задач в условиях радиационной опасности.

Литература

1. Хараш, А.У. Атомная энергетика в перекрестке мнений. Круглый стол // Природа. - 1989. - № 10. – С.15-39;
2. Утлик, Э.П. Радиационная психология: некоторые проблемы ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС // Материалы 3-й науч. конференц. по советской военной психологии М.: ВПА, 1991. – С. 116-135.
3. Чернобыль: Долг и мужество. Научно-публицистическая монография к 15-

летию катастрофы (в 2-х томах). Под ред. Дьяченко А.А. – М., 2001. – С. 280.
4. Либерман А.Н. Радиация и стресс. Социально-психологические последствия Чернобыльской аварии. СПб., 2002. – С.14.

ГОЖИКОВ В.Я., доктор педагогических наук, доцент; А.А. СТРЕЛКОВ, майор, соискатель кафедры педагогики; ФГКВОУ ВПО «Военный университет» МО РФ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ ОФИЦЕРОВ КАК ДЕТЕРМИНАНТНОЕ УСЛОВИЕ ИХ ГОТОВНОСТИ К ПРЕОДОЛЕНИЮ СИТУАЦИЙ СТРАХА В УСЛОВИЯХ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ

Аннотация: *В статье проводится детерминантный анализ физической подготовки и валеологического воспитания будущих офицеров, как условий их готовности к действиям в ситуациях страха. Раскрыты психолого-педагогические пути формирования психологической выносливости и других качеств, гарантирующих самодостаточность выпускников военных вузов, как в мирных условиях военной службы, так и в боевой обстановке.*
Ключевые слова*: физическая подготовка; преодоление чувства страха; психофизические упражнения; мотивация.*

По свидетельству биографов великий русский полководец А.В. Суворов всю жизнь настойчиво тренировал тело и волю, совершенствовал свою личную физическую подготовленность, закалял организм. Спартанский режим, стальная сила воли позволили ему стойко переносить физическое и нервное напряжение войны. Для многих русских полководцев, военачальников и командиров жизнь и полководческая деятельность А.В. Суворова были и остаются образцом беспримерной самоотверженности, большой физической и умственной работоспособности, бесстрашия и смелости [7].

В данном контексте, детерминантный анализ физической подготовки и валеологического воспитания будущих офицеров, как условий их готовности к действиям в ситуациях страха, показывает, что речь идёт о формировании их психологической выносливости и других качеств, гарантирующих самодостаточность в военно-

профессиональной деятельности, как в мирных условиях военной службы, так и в боевой обстановке.

Как показало исследование, на занятиях по физической подготовке в военных вузах возникают страхогенные ситуации самого различного характера. Именно на этих занятиях проявляется чувство страха как отношение, как поведенческий акт. В том числе, у курсантов могут возникать страхи: перед водой; перед препятствиями; пред высотой; перед дистанциями; перед скоростью и т. д. Эти страхи (с одной стороны нежелательные), могут, с другой стороны, впоследствии иметь позитивные результаты в виде самореализации или закрепления прямо обратных качеств волевой сферы будущих офицеров, их смелости, рассудительности, сдержанности, спокойствия и т.п. Таким образом, физическая подготовка и валеологическое воспитание направлены на физиологическое и психическое развитие и совершенствование курсантов с целью достижения гармонии на новом уровне, новом состоянии физического и психологического здоровья (через этапы преодоления ситуаций страха).

Несомненно, что в данном деле без упорного труда, без высоких физических, психических нагрузок не приходится рассчитывать на успех. В частности, речь идёт о психофизических упражнениях, которые тренируют психику и одновременно с этим курсант развивается физически. Они представляют собой комплекс приемов и действий, выполняемых в условиях повышенной опасности (риска) и связанных со значительными физическими и психическими напряжениями.

Все упражнения, все тренировки должны работать на одну цель: убедить курсанта, что он сильнее собственного страха.

Например, в современных боевых условиях офицеру придется преодолевать различные водные преграды, как, правило, под огнем противника, в разнообразных условиях: на подручных средствах, ночью, сквозь пламя горящего мазута, в условиях задымления и т.д. При этом первым и главным залогом преодоления страха при действиях на воде является умение хорошо плавать различными способами, и особенно в обмундировании и с оружием. Методически правильно проводимые занятия по плаванью помогут курсантам преодолеть психическое напряжение, вызванное водобоязнью и неожиданно возникающими ситуациями. Для этого на занятиях необходимо проводить: плавание в обмундировании, ныряние с последующим раздеванием в воде, проныривание под водой определенного расстояния, проныривание под участком горящего мазута, плавание с использованием под-

ручных средств. Развитию психической устойчивости также способствуют прыжки в воду. Возрастание психической нагрузки при прыжках можно повысить путем выполнения различных по сложности прыжков: прыжок из положения стоя спиной к краю вышки, головой вниз, из седа, в обмундировании с подручными средствами, со снаряжением, прыжки вдвоем, групповые прыжки. Большие перспективы можно ожидать от разработки новых подходов к содержанию комплексных занятий по физической подготовке, например, включение в содержание занятия по прикладному плаванию рукопашного боя и т.д. [3; 4; 5 и др.].

Следует отметить сложность определения сущности понятия соответствующей готовности (способности, «состояния») выпускника военного вуза к преодолению факторов страха. Суть дела заключается в том, что в научной литературе авторы опираются на разные уровни функционирования офицера-профессионала: одни рассматривают физиологический уровень, другие - морально-психологический, в том числе «психологический ресурс» личности, а третьи - то и другое одновременно, а также педагогические условия соответствующей подготовки [2; 4 и др.].

Вместе с тем, данная проблематика ещё недостаточно изучена с использованием всего комплекса традиционных и нетрадиционных средств физической подготовки и валеологического воспитания будущих офицеров с целью профилактики их нервных перенапряжений, регуляции психоэмоционального состояния, поддержания оптимального уровня здоровья и их интеграции в процесс формирования готовности к действиям в ситуациях страха.

Необходимо учитывать, что страх - наиболее биологически обусловленная эмоция; отражение нужды избежать опасности, в основе которой лежит пассивно или активно оборонительный рефлекс, определяющий астеническую или стеническую его формы. Страх возникает прежде всего в ситуациях, когда мотивация избегания не может быть реализована. Достигая невротического уровня, страх приводит к торможению всех продуктивных процессов, обеспечивающих достижения, и тем самым приводит к реализации неблагоприятного прогноза. Однако за страх часто принимают тревожность. Это действительно близкие состояния, но всё же разные. Если для возникновения тревоги часто нет никаких объективных причин, то страх - это реакция человека на конкретную опасную для его здоровья и престижа ситуацию. При тревоге человек не предпринимает никаких защитных действий,

он просто волнуется. Страх связан с проявлением различных защитных реакций [6; 8; 11 и др.].

Когда речь идет о функциональных состояниях молодого офицера к преодолению факторов страха, то имеют в виду уровень готовности в целом или его отдельных функциональных систем (сенсорной, интеллектуальной, моторной), а когда говорят о психических состояниях, то речь идет о качественной специфике (модальности переживаний) реагирования на факторы страха (то, что характеризует человека как распорядителя собственных душевных сил, собственных способностей и т.п.).

Наше исследование опирается на точку зрения учёных, которые считают, что психическое состояние - это целостная, временная и динамичная характеристика психической деятельности, которая, закрепляясь, может переходить в устойчивую черту личности (Л.А. Кандыбович, А.Г. Караяни, П.А. Корчемный, М.И. Дьяченко и др.).

Что касается педагогических условий, то речь идет, в том числе, об эффективности физической подготовки курсанта, воспитания их стремления к здоровой жизнедеятельности на основе валеологической грамотности, позитивного мышления и духовно-нравственных ценностей. При выработке обоснования психолого-педагогических аспектов данной проблемы необходимо учитывать: характеристику мотивации, морально-волевой сферы личности курсанта и закономерностей, регулирующих её становление (И.А Алёхин, В.В. Богуславский, В.Н. Герасимов, В.Н. Гуляев, В.А. Собина и др.); идей о путях и способах совершенствования физического воспитания в высших учебных заведениях (Л.Н. Акулова, В.И. Григорьев, В.А. Ермаков, А.И. Завьялов, А.В. Лотоненко, Т.В. Скобликова, В.В. Черняев, В.Г. Шилько и др.); представлений о способах повышения психологической устойчивости к стрессогенным факторам учебной и профессиональной деятельности (Л.В. Куликов, Ю.В. Щебатых, Н.Е. Водопьянова и др.).

Главное состоит в том, что особенности служебной деятельности выпускника военного вуза таковы, что организация здорового образа жизни, потребности в физическом самовоспитании и самосовершенствовании, социальные свойства личности, ее психофизические качества, необходимые и достаточные для успешного выполнения конструктивных психолого-педагогических задач преодоления факторов страха, становятся обязательным условием их качественной военно-профессиональной подготовки.

При этом валеологическое воспитание рассматривается как процесс формирования ценностно-ориентированных установок на здоровье и здоровый образ жизни, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и общекультурного мировоззрения курсантов. Логика здесь такова: в здоровом теле – здоровый дух, который помогает формировать готовность к преодолению факторов страха в экстремальных условиях военной службы.

К основным принципам обучения в физической подготовке, направленной на формирование готовности будущих офицеров к действиям в ситуациях страха, относятся [1; 3; 5; 9 и др.]:

- принцип воспитывающего обучения (прямая зависимость задач и содержания обучения курсантов от требований задач воспитания государственного патриотизма, воинского долга, чувства гордости за принадлежность к офицерской профессии и др.);

- принцип доступности при обучении на высоком уровне трудностей (необходимость применять в обучении высокие умственные, физические и психологические нагрузки при условии организации учебного процесса с нормированием данных нагрузок в разумных пределах психических, физических и индивидуальных возможностей обучаемых; с учетом ранее полученных навыков, знаний, умений: развития соответствующих умственных, психических и физических качеств, что ни в коей мере не означает легкость или какие-либо послабления в нагрузках и требовательности);

- принцип прочности знаний, навыков и умений (достижение такого уровня знаний, овладения навыками и умениями, который обеспечивал бы длительное их сохранение и практическое их применение в сложных условиях деятельности и др., в том числе в экстремальных условиях, на фоне опасности, сильных эмоциональных переживаний, сильного утомления и других воздействий).

Вместе с тем, о сложности данных проблем можно судить по результатам анализа реальных процессов в экспериментальных военных вузах. Так, лишь 21% курсантов младших курсов (n=197) и 59% курсантов старших курсов (n=175) рассматривают высокий уровень своей физической подготовки и валеологической культуры, как важнейшие условия своей готовности (способности) преодолевать факторы страха в экстремальных условиях военной службы.

Об актуальности создания в военных вузах действенной системы организации физической подготовки, направленной на формирование готовности (способности) будущих офицеров действовать в си-

туациях страха, также свидетельствует результаты экспертного опроса (n=21) о причинах негативно влияющих на данный процесс:

Таблица 1. Результаты экспертного опроса о причинах негативно влияющих на формирование готовности (способности) будущих офицеров действовать в ситуациях страха

Значимость (ранговое место)	Причины	Ранговый показатель (%)
1	Недостаточный уровень развития, умений, навыков преодоления факторов страха	21
2	Слабые знания особенностей преодоления факторов страха в экстремальных условиях военной службы	19
3	Низкий уровень индивидуальной физической подготовленности курсантов к преодолению факторов страха	15
4	Невысокий уровень двигательной активности и мотивации курсантов к занятиям физическими упражнениями в условиях максимально приближенными к экстремальным условиям	14
5	Инертность и неуравновешенность высшей нервной деятельности отдельных курсантов	11
6	Недостаточный уровень развития психических процессов внимания, сенсомоторики и др.	9
7	Недостаточность индивидуального опыта организации учебы и самодисциплины на занятиях по физической подготовке	7
8	Невысокий уровень развития коммуникативных качеств	4

Опираясь на вышепредставленные теоретико-методологические и прикладные ориентиры, мы считаем весьма актуальным более продуктивное использование в военных вузах аксиолого-валеологического потенциала образовательного процесса, включаю-

щего в себя познавательный, личностный и коммуникативный блоки и базирующегося на концепции личностно-ориентированного обучения и воспитания в единстве ее когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов, а также сохранения и укрепления физического и психического здоровья курсантов методами с оздоровительной направленностью и др.

Пути решения вышеназванных проблем видятся в создании условий, способствующих тому, чтобы при усвоении любого компонента физической подготовки курсантов развивалась сфера личностных функций: мотивации, критики, рефлексии, самореализации, обеспечения уровня физической подготовки в соответствии с личностными притязаниями при усвоении программных требований по гимнастике, плаванию, легкой атлетике, лыжной подготовке; выполнени обязательных контрольных тестов при проверке и оценке физической подготовленности и др.

Будущие офицеры должны учиться регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных, вестибулярных ощущений и восприятий. У них должна развиваться и совершенствоваться двигательная память, мышление, воля, способность к саморегуляции психических состояний.

Достижение этих целей требует внедрения на занятиях по физической подготовке инновационных подходов, постоянной специальной нагрузки для высокой степени развития волевых черт характера курсантов (настойчивости, смелости, решительности); их перцептивных качеств (широты поля зрения, быстроты восприятия и др.) и психомоторных качеств (точности сенсомоторной реакции, быстроты движений, которые обеспечивают конечную эффективность действий). В совокупности вышеперечисленные качества выступают важнейшей предпосылкой овладения выпускниками военных вузов самыми сложными действиями преодоления трудностей, готовности к преодолению факторов страха.

Преодоление чувства страха, каких бы оно не потребовало усилий, является важным вкладом в волевую подготовку курсанта. Одним из важнейших предварительных условий сильной воли является физическое здоровье. Воля черпает силы в чувствах. Развитие волевых качеств во многом зависит от умения преодолевать чувство страха. Основным качеством воли является решительность. Ее воспитание неизбежно связано с преодоление чувства страха.

Например, при преодолении препятствий для увеличения психической нагрузки рекомендуются следующие методические приемы: использование шумовых эффектов, преодоление отдельных препятствий и всей полосы препятствий в усложненных условиях: в дождь, ночью, одного препятствия несколькими курсантами, встречное преодоление одного препятствия, с оружием, в условиях задымления, элементов огневой полосы. Особенно сильное нервно-психическое напряжение испытывают курсанты при преодолении огневой полосы препятствий после марш-броска. Такие занятия могут проводиться в ночное время, от этого психологический эффект еще больше возрастает [1; 3 и др.].

Большое место для повышения психической устойчивости и готовности к преодолению страха на занятиях по физической подготовке отводится рукопашному бою. Само по себе выполнение приемов рукопашного боя способствует психической закалке курсантов. Однако самый значительный интерес представляет предельно возможное наращивание психологического воздействия на занятиях по рукопашному бою. Психологический эффект может достигаться при выполнении приемов в неожиданных ситуациях (в здании, в траншее, на лестничных пролетах, после прыжка в глубину, с хода, против нескольких противников), в различных условиях (на льду, на снегу, на траве, на асфальте), а также на фоне утомления. Такая обстановка учит принимать решения и действовать в сложных условиях, в ограниченное время, и быть готовым к схватке с противником психологически [1; 3 и др.].

В ходе занятий по физической подготовке, во многом преодолению страха способствуют гимнастические упражнения. В процессе обучения у курсанта создается концептуальная модель движения, в которой интегрируется знание о выполняемой двигательной задаче, средствах и способах ее решения, и образ конкретной ситуации реализации движения. На основе этих элементов движения происходит актуализация уже отработанных двигательных навыках, имеющих отношение к данной двигательной задаче. Кроме того, происходит настройка системы восприятия, и формируется комплекс ожидаемых афферентаций, за счет чего повышается чувствительность к определенным элементам внешней и внутренней среды. При освоении моторного поля в конкретных условиях решения двигательной задачи происходит соотнесение этого решения с признаками ситуации. Для начала отработки движения характерна повышенная чувствительность

движения к нюансам афферентации, при постепенном наполнении моторной памяти отработанными двигательными элементами происходит редукция содержания образов ситуации и движения, в которых остаются лишь самые существенные ориентиры. Восприятие движения на стадии автоматизации становится более обобщенным и свернутым. На стадии тренировки, которая следует за стадией автоматизации, происходит увязывание элементов движения между собой и строится система их актуальной координации. Этот процесс формирования двигательного навыка завершается его стандартизацией, когда выполняемое действие принимает постоянную форму, и стабилизацией, при которой движение приобретает устойчивость по отношению к внешним и внутренним препятствиям [1; 3; 5 и др.].

Оказывая всестороннее воздействие, гимнастика обеспечивает развитие и совершенствование физических способностей, военно-прикладных навыков, устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов, морально-волевых и психических качеств, в конечном счете, улучшает общее функциональное состояние организма.

В гимнастике существует большой выбор упражнений для развития смелости и решительности будущих офицеров. Это соскоки, прыжки в сложных условиях, ходьба на высоте, акробатические упражнения, в том числе: соскок махом назад на перекладине, соскок махом вперед на брусьях и др.

Как показывает практика, самым сложным (в плане преодоления навязчивого страха получения травмы) является прыжок ноги врозь через коня в длину. Подготовительные действия включают разбег, наскок на мостик и толчок ногами от мостика; основные - полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками; завершающие - приземление. Наскок на мостик выполняется, как правило, толчко¬вой ногой с движением руками назад и вынесением их вперед. После последнего шага гимнаст пролетает до мостика примерно 1,5–2,0 м, туловище сначала наклоняется вперед, ноги обгоняют туловище, происходит подготовка к стопорящему движению. Толчок ногами - наиболее важная энергообразующая фаза прыжка. Курсанты в этот момент активно толкаются, разгибая слегка согнутые ноги и опираясь на переднюю часть стопы. Эффективность толчка увеличивается за счет взмаха руками вперед-вверх. Полет до толчка руками. Он длится 0,3–0,4 с. В этой фазе ноги и тело должны находиться под углом 45° и более по отношению к горизонтали коня, тело – прямое. Такой замах важен для того, чтобы увеличить скорость движения ног и подго-

товить условия для небольшого сгибания тела в тазобедренных суставах. Толчок руками о коня. Здесь также имеет место стопорящее движение руками. Это осуществляется постановкой прямых рук на дальнюю часть коня, активным движением в плечевых суставах (плечи находятся сзади по отношению к кистям рук). В этот момент курсант развивает значительные усилия (до 3–4 кг на 1 кг веса тела), а удержать тело в прямом положении так, чтобы ноги и тело были выше плеч, достаточно сложно. Толчок производится очень быстро и энергично, тело слегка сгибается в тазобедренных суставах. Заканчивается толчок, когда плечи дойдут до вертикали. Полет после толчка руками. После очень сильного толчка руками внимание курсанта устремлено на выполнение разгибания, поднимание рук вперед-вверх и максимальный полет. ОЦТ тела в этой фазе должен подняться на 2–2,5 м от уровня пола, время до приземления – 0,7–0,9 с. Чем дольше сохраняется прогнутое положение, тем прыжок лучше. Приземление. Четкое приземление на слегка согнутые ноги – свидетельство правильной техники выполнения прыжка. Тело сразу после приземления должно возвратиться в основную стойку. Совершенствование технического мастерства зависит от умения препо-давателя понимать суть движений, закономерности их выполнения. В двигательном акте все характеристики (динамические, кинематические и ритмические) взаимосвязаны, что помогает преодолеть страх [3; 5; 9 и др.].

Наблюдение за курсантами в ходе занятий показывает, что страх часто вызывает чувство неуверенности, несостоятельности, в неспособности выполнить упражнение. Во многих случаях неуверенность вовсе не означает, что внутренние ресурсы курсантов в самом деле малы. Просто они не научились мобилизовывать их должным образом.

Мы также неоднократно сталкивались с таким фактом, когда завоевавшая приз спортивная команда курсантов начинает видеть в себе только чемпиона, у нее исчезает цель, ради которой стоит изо всех сил бороться, а остается лишь статус, который нужно защищать, отстаивать, подтверждать. При этом страх, что это не получится, «сковывает» игроков, а соперник обычно сражается ради достижения горячо желаемой цели и поэтому часто побеждает.

Следует отметить, что толчком к успеху в физической подготовке могут в равной степени стать и желание достичь успеха, и страх перед неудачей (в контексте мотивации успеха и мотивации боязни неудачи). Мотивация успеха, несомненно, носит положительный ха-

рактер. При такой мотивации действия направлены на то, чтобы достичь конструктивных, положительных результатов, преодолеть страх поражения. Личностная активность здесь зависит от потребности в достижении успеха. В этом случае возникает ответственность первого типа - курсант считает ответственным за свою физическую подготовку и валеологическую культуру самого себя («я должен и смогу это сделать»).

Существует два основных направления действий по «приручению» страха. Во-первых, формирование и развитие определенных психических качеств и навыков. Во-вторых, применение специальных психотехнических техник. Первый вариант требует значительных усилий и больших затрат времени. Он заключается в моделировании (в том числе - мысленном) критических ситуаций, сопровождаемых чувством страха. Параллельно реализуется освоение навыков психической саморегуляции - психофизиологической релаксации, аутогенной тренировки, самовнушения и т.д. В результате появляется уверенность в неуязвимости, четкая установка на выживание, постоянная эмоциональная готовность к опасности, вера в адекватность своих поступков в любых критических ситуациях, умения эффективного ответа на экстремальные действия извне.

Второй вариант направлен на блокирование отрицательных эмоций и искусственное создание особых психических состояний.

В интересах физической подготовки будущих офицеров, как условий их готовности к действиям в ситуациях страха может использоваться широкий набор физических упражнений, которые описаны в НФП и в других учебных пособиях. Но для этого необходимо соблюдение следующих требований при проведении занятий:

- усложнение учебных задач, которые должен решить курсант при выполнении уже разученных упражнений;
- приобретение опыта работы в состоянии нервно-психического напряжения с элементами оправданного риска;
- выполнение физических упражнений при воздействии факторов, характерных для учебно-боевой деятельности и экстремальных ситуаций;
- овладение широким кругом навыков действий в экстремальных ситуациях.

Арсенал личных самообучающих и самовоспитывающих средств также весьма широк. Так, например, отличник учебы курсант К. в беседе заявил, что своими успехами в физической подготовке, на-

ряду с упорными тренировками, он обязан песням В.С. Высоцкого, особенно таких художественно моделируемых диапазонов, как военный («Набат», «Черные бушлаты», «Мерцал закат, как блеск клинка... », «Разведка боем») и спортивный («Про конькобежца на короткие дистанции, которого заставили бежать на длинную», «Вратарь», «Вес взят»); альпинистский («Здесь вам не равнина...», «Вершина», «Горная лирическая») и др.

Вместе с тем, следует отнести к негативной сфере мотивацию боязни неудачи. При данном типе мотивации будущий офицер стремится, прежде всего, избежать порицания, наказания. Ожидание неприятных последствий - вот что определяет его деятельность. Еще ничего не сделав, курсант уже страшится возможного провала и думает, как его избежать, а не как добиться успеха. В этом случае возникает ответственность второго типа, когда курсант склонен считать ответственным за все происходящее с ним начальство, внешние обстоятельства и т.п. В данном случае речь идёт о его безответственности.

Необходимо также учитывать, что мотивированное поведение курсантов есть результат действия двух факторов: личностного и ситуационного. Под личностным фактором понимаются мотивационные диспозиции личности (потребности, мотивы, установки, ценности), а под ситуационным - внешние, окружающие человека условия (поведение других людей, отношения, оценки, реакции окружающих, физические условия и т.д.). Следует отметить, что когда разговор идет о внешних факторах, то анализируются прежде всего не объективные параметры среды, а оценки и интерпретации личностью контекстуальных аспектов своего поведения, т.е. субъективное отражение объективных условий и то значение, которое она этим условиям придает. Главным признаком мотивированного поведения курсанта по отношению к своей физической подготовке (как условию готовности к преодолению факторов страха в экстремальных условиях военной службы) является наличие намерения - интенции к выполнению деятельности. В зависимости от наличия или отсутствия интенции и от восприятия её источника он может находиться в одном из трех основных мотивационных состояний: состоянии внутренней мотивированности, внешней мотивированности или состоянии амотивации [3; 9 и др.].

Если говорить о диагностике мотивации успеха и мотивации боязни неудачи, то самым оптимальным методом оказывается наблюдение, ведь у педагогов военного вуза есть возможность следить за по-

ведением и деятельностью курсантов в различных жизненных и учебных ситуациях. Кроме того, они могут подвергнуть свои наблюдения над деятельностью и поведением будущих офицеров вдумчивому и глубокому психолого-педагогическому анализу, чтобы спланировать необходимые учебно-воспитательные ситуации, в числе которых могут быть ситуации: стимулирования, выбора, предъявления требований выражения веры и доверия, успеха, риска, освоения новых способов деятельности, ответственных решений, самооценки, общения, убеждения, сопереживания; игровые ситуации; проблемные учебные ситуации; ситуации критики и самокритики; ситуации помощи и взаимопомощи; тренинговые ситуации и др.

Необходимо сказать о сложности мотивационной сферы физической подготовки и валеологической культуры будущих офицеров (как условий преодоления ими факторов страха), которая связана с её большой изменчивостью, подверженностью влияниям различных условий динамического характера, а также «глубинным» характером психолого-педагогических ценностно-смысловых конструктов (лежащих в основе «траектории индивидуального развития» каждого курсанта) и наличием, наряду с полностью осознаваемыми, частично осознаваемых, неосознаваемых мотивов, «заданная» оценка которых не представляется возможной [9 и др.].

Вместе с тем, детерминантный анализ физической подготовки и валеологического воспитания будущих офицеров, как условий их готовности к действиям в ситуациях страха, показывает, что в военных вузах необходим мониторинг психоэмоционального состояния, стрессоустойчивости и состояния функциональных систем организма курсантов, и на этой основе дифференцированная индивидуальная работа, направленная на оптимизацию психоэмоционального состояния, снижения уровня тревожности и повышения стрессоустойчивости будущих офицеров.

Можно выделить три компонента личностной зрелости будущих офицеров, свидетельствующих об их стремлении к высокому уровню физической подготовки (как условию преодоления страха в экстремальных условиях военной службы). Эти три компонента являются базовыми, фундаментальными, вокруг которых определенным образом и группируются множество других. Такими компонентами является «триединство»: ответственность, терпение, саморазвитие. Эти качества формируют у выпускника военного вуза деятельностную позицию в процессе обучения, способствующую становлению опыта цело-

стного системного видения профессиональной деятельности, системного действия в ней, решения новых проблем и задач, в том числе, личной готовности (способности, «состояния») к преодолению факторов страха в экстремальных условиях военной службы.

Литература:

1. Актуальные вопросы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России, 2010.
2. Военная психология: методология, теория, практика. Корчемный П.А. и др. М.: Воениздат, 2010.
3. Волненко Ю.В. Технология физической подготовки курсантов военного вуза, направленная на повышение готовности к профессиональной деятельности: Дис. канд. пед. наук. Хабаровск, 2008.
4. Караяни А.Г., Сыромятников И.В. и др. Психология и педагогика профессиональной деятельности офицера. М.: Воениздат, 2006.
5. Кливоденко В.И. Боевая и физическая подготовка. Волгоград, 2002.
6. Леви В.Л. Приручение страха.-М.:Метавора, 2006.
7. Непревзойденный мастер побед. – http://www.orator.ru/suvorov.html.
8. Риман Ф. Основные формы страха: Исследование в области глубинной психологии. М., Академия, 2007
9. Стоян К.В. Формирование мотивации физической подготовки у курсантов военных вузов: Дис. канд. пед. наук. Краснодар, 2002.
10. Сыченков В.В. Методика ориентации курсантов военно-физкультурного вуза на здоровый образ жизни: Автореф. дис. …канд. пед. наук /В.В. Сыченков; ВИФК. - СПб. 2005.
11. Щербатых Ю. Психология страха. М., Эксмо. 2004.

АКСЁНОВ А.П., майор, адъюнкт кафедры психологии
ФГКВОУ ВПО «Военный университет» МО РФ

УПРАВЛЕНИЕ СТРАХОМ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ОФИЦЕРА

В современный период одной из важных задач строительства современной высоко профессиональной армии, является создание офицерского корпуса, с присущими ему традициями, в которой личность офицера отличается профессионализмом, моральной устойчивостью высокой ответственностью за выполнение своего служебного долга, развитыми организаторскими и управленческими навыками, способностью управлять своими отрицательными психическими состояниями и отрицательными психическими состояниями своих подчиненных.

Военно-профессиональная деятельность протекает в различных сложных ситуациях, в том числе и экстремальных, отличительными особенностями которых являются внезапность, новизна, неопределенность, дефицит времени, высокий темп действий, угроза жизни и благополучию военнослужащих, а также различные негативные эмоциональные проявления [1, с.56], среди которых выделяется такая эмоция как страх. Необходимо отметить, что в рамках воинской деятельности переживание страха проявляется в виде страха смерти, боли, ранения, страха остаться калекой, страха потери боеспособности и уважения сослуживцев и др. Страх также оказывает существенное влияние на протекание психических процессов (восприятие, внимание, память, мышления, волю, эмоции) и соответственно на эффективность служебно-боевой деятельности в целом

В психологической науке страх является эмоциональным процессом. Так, в теории дифференциальных эмоций К. Изарда страх отнесён к базовым эмоциям, то есть является врождённым эмоциональным процессом, с генетически заданным физиологическим компонентом, строго определённым мимическим проявлением и конкретным субъективным переживанием [3, с.54]. Причинами страха считают реальную или воображаемую опасность [4, с.386]. Страх мобилизует организм для реализации избегающего поведения, убегания [2, с.292].

Выделяют следующие формы страха: испуг, тревога, боязнь, ужас [2, с 108-109]. Каждая из форм страха выполняет свою функцию, имеет специфическую динамику проявления.

Так, испуг - это мгновенная реализация врожденной, инстинктивной программы действий в целях сохранения целостности организма в ситуации действия угрожающих раздражителей. Если бы люди не обладали этой охранительной, защитной реакцией, они погибли бы, не успев оценить грозящей опасности.

Тревога представляет собой эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Тревога не только сигнализирует о возможной опасности, но и побуждает воинов к поиску и конкретизации ее источников, к активному исследованию обстановки боя.

Состояние боязни представляет собой как бы опредмеченную, конкретизированную тревогу и является реакцией на непосредственную опасность.

Ужас - самый сильный страх, вызываемый чрезвычайно опасными, сложными обстоятельствами, порализующий на какое-то время способность к произвольным действиям.

Отдельной формой коллективного страха является паника. Паника, представляет собой состояние страха, овладевшего одновременно группой военнослужащих, распространяющегося и нарастающего в процессе взаимного заражения и сопровождающегося потерей способности к рациональной оценке обстановки, мобилизации внутренних резервов, целесообразной совместной деятельности.

Не смотря на отрицательную сущность данной эмоции, страх несет и положительную функцию. Он предупреждает человека о предстоящей опасности, позволяет мобилизовать внутренние силы и резервы для ее избежания или преодоления, при этом определяющим здесь является умение управлять страхом. Для офицера как военного руководителя, проблема управления страхом приобретает особое значение, с одной стороны он должен управлять и конструктивно использовать свой собственный страх в интересах профессиональной деятельности, а с другой стороны он должен уметь управлять страхом у своих подчиненных, при этом во всех его формах. Для решения этой проблемы необходимо специальный инструмент или средство, в качестве которого с полным основанием может выступить психологическая компетентность.

Для начала необходимо отметить, что в отечественной психологии, существует различные подходы к психологической компетентности, специфика которых определяется концептуальными схемами и методологическими принципами, используемыми авторами в контексте различных видов профессиональной деятельности.

В самом общем виде под психологической компетентностью понимается интегральное профессионально-личностное образование, позволяющее человеку психологически конструктивно решать задачи профессионального и личного опыта [5].

На основании контент-анализа исследований психологической компетентности в контексте различных сфер профессиональной деятельности, мы можем выделить ряд функций психологической компетентности, которые условно можно разделить на три основные подгруппы.

Первая подгруппа может быть объединена под следующей общей формулировкой «управлять своим внутренним состоянием, поведением и деятельностью, а также эффективно осуществлять психологическое влияние и воздействие на поведение, и деятельность других людей» (Ж.Г. Гаранина, 1999; Л.С.Колмагорова, 2001; И.А.Савина, 2005; О.А.Шаграева, 2005; Н.В.Яковлева,1994 и др).

Вторую подгруппу можно объединить под общей формулировкой «психологически конструктивно решать профессиональные задачи» (Л.И.Белозерова, 1998; Л.В.Губанова, 1999; В.Н.Дружин, 1998; И.Ф.Демидова, 1993; С.А.Мансурова,2009; Б.Р.Тамбиева, 2011; С.Н. Чаткина, 2009 и др).

Третья подгруппа может быть объединена под общей формулировкой «обеспечение высокой эффективности и успешности профессиональной деятельности» (Н.С.Аболина, 2011; А.В. Гутко, 2011; Е.А.Зубарев, 2008; А.В.Копнышева, 2002; Л.А.Лазаренко, 2008; Н.В.Малухина, 2009 и др).

На основании анализа исследований структурных компонентов психологической компетентности (Л.Л.Михайлова, И.Н.Елина, И.А.Савина, М.С. Игельник и др), сущности данного вида компетентности мы смогли определить, что раскрытие сущности данного психологического феномена, целесообразно через раскрытие мотивационно-ценностного, когнитивного, операционно-деятельностного, личностно-профессионального и рефлексивного компонентов.

Мотивационно-ценностный компонент включает в себя положительное отношение к определенному виду выполняемой деятельности,

будь то деятельность по обучению и воспитанию личного состава, или деятельность по управлению своими отрицательными состояниями. Он также включает в себя стремление к достижению и самореализации, осознанные цели, систему отношений, ценностей и интересов, являющихся побудительными силами в развитии психологической компетентности. В контексте управления страхом, в содержание данного компонента может быть включено стремление и понимание важности процесса управления страхом, в целях эффективного выполнения служебно-боевых задач.

Следующие два компонента образуют так называемый содержательный блок, включающий в себя когнитивный и поведенческий компоненты объединенные на основе компетентностного опыта.

Так, когнитивный компонент включает в себя совокупность психологических знаний. Также данный компонент также включает в себя сформированные когнитивные структуры выступающие условием эффективности процесса понимания других людей. В данный компонент может быть включено знание природы, симптоматики страха, динамики его проявления, основных форм и видов условий и причин возникновения групповой паники. И кроме того, данный компонент включает в себя знание приемов эффективного преодоления и предотвращения страха в различных в том числе и экстремальных ситуациях.

Важным аспектом, понимания страха, также является, с одной стороны адекватное понимание других людей и окружающего мира, а с другой высокий уровень самосознания, то есть осознание человеком самого себя, своих сильных и слабых сторон, что подразумевает в свою очередь определенный уровень личностной зрелости.

Операционно-деятельностный компонент включает в себя определенную совокупность психологических навыков и умений.

К основным психологическим навыкам и умениям можно отнести:

-навыки и умения прогнозирования реакций и поведения военнослужащих,

-навыки и умения саморегуляции и регуляции негативных психических состояний военнослужащих;

-навыки и умения предотвращения страха в различных, в том числе и экстремальных ситуациях;

-навыки и умения разработки и осуществления экспресс-программы предупреждения и преодоления негативных психических состояний военнослужащих.

Как было сказано выше важной составляющей этого компонента объединяющего его с когнитивным компонентом, образующим содержательный блок компетентности, является то, что Хуторской А.В. называет компетентностным опытом [6, с 5]. Под компетентностным опытом мы понимаем, совокупность знаний и практически усвоенных навыков, умений использования содержания когнитивного компонента, с целью решения определенных задач возникающих в различных ситуациях профессиональной деятельности.

Личностно-профессиональный компонент включает в себя совокупность личностных качеств, обеспечивающих реализацию того или иного типа поведения в неопределенных ситуациях профессиональной деятельности. К таким качествам необходимым для эффективного управления страхом, можно отнести такие качества как, проницательность уверенность, ответственность, уравновешенность, нервно-психическая устойчивость, адекватная самооценка и др.

Рефлексивный компонент должен содержать систему знаний, умений и действий офицера, позволяющих им осознать и оценить степень сформированности у них психологической культуры и успешности деятельности по управлению собственным страхом и страхом подчиненных.

Таким образом, на основании выше указанного мы можем заключить, что психологическая компетентность, являться важным условием эффективного управления, как собственным страхом, так и страхом своих подчинённых в различных ситуациях и при решении различных задач военно-профессиональной деятельности.

Литература

1.Анцупов А.Я. Влияние трудных ситуаций на эффективность деятельности воина-оператора ПВО: Дис..канд.психол.наук. - М., 1985.

2.Военная психология: методология, теория, практика.// Учебно-методическое пособие в 2-х частях. - М.: ВУ, 1998.

3.Изард К.Э. Теория дифференциальных эмоций // Психология эмоций Питер, 2007.

4. Психология. Словарь. / Под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. 2-е изд. испр. и доп. - М.: Политиздат, 1990.

5.Психология общения. Энциклопедический словарь. Под общ.ред. А.А.Бодалева. – М. Изд-во «Когито-Центр», 2011 г. [Электронный ресурс] //Национальная психологическая энциклопедия: [сайт].URL: http:

//vocabulary.ru/dictionary/1095/word/kompetentnost-psihologicheskaja (дата обращения: 26.02.2014).
6. Хуторской А.В., Хуторская Л.Н. Компетентность как дидактическое понятие: содержание, структура, модели конструирования. 2004 г – 16 с.

ГЕОРГАДЗЕ М. С., доктор психологических наук, профессор

ИНФОРМАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКИЕ СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

В условиях интенсивного развития средств массовой коммуникации значительно возрастает роль применения специалистами психологического обеспечения информационно-пропагандистских средств в процессе формирования и развития у сотрудников силовых структур военно-профессиональных качеств. Бесспорно, смелость и отвага являются одними из важнейших составляющих психологической устойчивости военнослужащих. При этом, как доказывают общеизвестные примеры мужества и героизма воинов разных времен и народов, данные качества базируются на потенциале социально значимых жизненных целей и ценностей.

В статье раскрывается авторская попытка обоснования социально-психологической сущности информационно-пропагандистских средств позволяющих оказывать влияние на социальную установку приверженности сотрудника силовых структур к своей профессиональной общности и Отечеству в целом.

Под информационно-пропагандистскими средствами понимаются материалы средств массовой коммуникации (далее – СМК) военно-патриотической направленности. Среди множества подобных материалов, прежде всего, выделяются военные телевизионные передачи, документальные и художественные фильмы, интернет-ресурсы, литературные произведения и периодическая печать.

Проведенные автором: семантический анализ военных телевизионных передач («Служу Отчизне!», «Военная программа» Александра Сладкова, «Смотр», «Марш-бросок», «Военная тайна», «Служу России!»), контент-анализ статей журнала специальных подразделений «Братишка» и дискурс-анализ художественных кинофильмов об отечественных спецслужбах позволили сформулировать ряд положе-

ний раскрывающих социально-психологическую сущность действенных информационно-пропагандистских средств.

Исследование показало, что адекватность социальной установки на приверженность сотрудника силовых структур к своей профессиональной общности и Отечеству в целом обусловлена ценностно-позитивным дискурс-строем по военно-патриотической тематике, который представляет собой совокупность выстроенных символов и образов в материалах средств массовой коммуникации, призванных содержательно отражать служебно-боевую деятельность. Иными словами благодаря ценностно-позитивному дискурс-строю, в сознании реципиентов закрепляется определенная система значений, способствующая формированию и развитию психологической устойчивости военнослужащих.

При этом достижение заданного инициатором социального консенсуса в информационном поле относительно реалий военной службы обеспечивается за счет выстраивания в сообщениях СМК социально ориентированного, рационально-прагматического и эмоционально-когнитивного контекста в сочетании с яркими харизматическими примерами личностей сотрудников, целостно реализовавшихся в профессиональной сфере.

Социальная ориентированность контекста информационно-пропагандистских сообщений военно-патриотической тематики выявлена посредством семантического анализа, контент-анализа и дискурс-анализа материалов СМК. В основном события о служебно-боевой деятельности отображаются посредством материалов социально значимой проблемно-тематической направленности. Так из 240 изученных публикаций журнала «Братишка» в 198 (82,5%) доминируют категории социального уровня. Во всех без исключения 73 проанализированных художественных фильмах об отечественных спецслужбах дискурс-строй основан на моментах, включающих преобладание социальных и групповых ценностей, а также имеющих в основном позитивную направленность.

Определены также категории, раскрывающие социальную ориентированность контекста информационно-пропагандистских сообщений военно-патриотической тематики, среди которых в СМК чаще употребляются такие как «защита Отечества», «неприкосновенность рубежей Родины», «обеспечение государственной безопасности», «защита государственных интересов», «обеспечение целостности государства». Значения данных категорий объясняют характер задач и

основные функции, без реализации которых невозможно существование государства.

Осуществленные автором анкетирование и тестирование позволило выявить уровни сформированности социальной установки сотрудников силовых структур на приверженность к своей профессиональной общности. Последующий формирующий эксперимент показал, что эта социально-психологическая характеристика взаимосвязана с ценностными ориентациями респондентов и их отношением к служебной деятельности. Исходя из этих данных, можно говорить о различных видах преобладающих информационных потребностей и интересов сотрудников, характеризующих их отношение к информационно-пропагандистским материалам. В целом, кадровые ресурсы, по основанию социальной направленности военнослужащих к профессионально значимому контенту, подразделяются на социальные группы:

1. Отстраненно относящихся к профессионально значимому контенту – сотрудники, не осознающие или не принимающие сущность служебного долга.
2. Обособленно воспринимающих профессионально значимый контент – сотрудники, поверхностно осознающие значение служебного долга.
3. Избирательно принимающих профессионально значимый контент – сотрудники в целом осмысленно выполняющие требования служебного долга.
4. Интересующихся профессионально значимым контентом – осознанно повинующиеся требованиям профессионального долга сотрудники.
5. Устойчиво проявляющих интерес к профессионально значимому контенту – беззаветно преданные служебному долгу сотрудники.

Принимая во внимание тот факт, что уровень психологической устойчивости военнослужащих выше именно в группе «устойчиво проявляющих интерес к профессионально значимому контенту», раскроем подробнее характеристики этой группы. Это представители кадровых ресурсов, для которых социальные ценности, связанные с выполнением профессиональных обязанностей, являются доминирующими над остальными, в том числе семейными и личными. Для таких сотрудников главная цель – принимать активное участие в служебно-боевой деятельности. Военнослужащие данной группы состав-

ляют 11% от всех опрошенных, в основном это офицеры – участники боевых действий и проходящие службу на Северном Кавказе, а также курсанты, изъявляющие желание проходить службу в спецподразделениях или обучающиеся в группах специального назначения военных вузов. Для таких сотрудников профессионально значимый контент составляют материалы, основанные на событиях, в которых они участвовали или стремятся участвовать. В нем содержится актуальная информация о боевых товарищах, тенденциях развития событий в регионах со сложной оперативно-служебной обстановкой, способах действий. Данный информационно-пропагандистский материал воспринимается ими как степень общественной и ведомственной оценки их героической деятельности. Представители данной группы по собственной инициативе не только систематически воспринимают профессионально значимый контент, но и имеют по отношению к нему свои особые симпатии, критические отклики, стремятся иметь непосредственный контакт с теми корреспондентами, писателями и т.д. которые, по их мнению, являются авторитетными военными журналистами.

Проведенная классификация ведомственной аудитории по основанию социальной направленности военнослужащих к профессионально значимому контенту подтверждает наличие непосредственной взаимосвязи между информационно-пропагандистскими материалами и развитием социальной установки на приверженность сотрудника силовых структур к своей профессиональной общности. При этом действенные информационно-пропагандистские материалы лежат в основе формирования профессионально-важных ценностей у кадровых ресурсов и в то же время уже имеющиеся информационные потребности у представителей целевой аудитории предопределяют их интерес и отношение к данному контенту.

В качестве дополнительного доказательства выдвинутого предположения автором был проведен анализ автобиографических документов ряда военнослужащих, проявивших мужество и героизм при исполнении служебного долга. Непосредственный выбор персоналий для автобиографического анализа был осуществлен случайным образом из списка наиболее известных участников современных боевых событий (см. табл. 1). В ходе анализа отбирались и изучались факты, подтверждающие обусловленность профессионального выбора данных военнослужащих, осознанно воспринятыми ими материалами массовой коммуникации военно-патриотической направленности.

Таблица 1 – Список военнослужащих Центра специального назначения (ЦСН), чьи автобиографии были проанализированы.

№ п/п	Воинское звание	ФИО	Дата рождения	Место рождения
1	подполковник	Разумовский Дмитрий Александрович	16.03.1967 г.	г. Ульяновск
2	подполковник	Ильин Олег Геннадьевич	21.12.1967 г.	пос. Краснооктябрьский Сокулукского района Кирг. ССР
3	подполковник	Медведев Дмитрий Геннадьевич	30.05.1970 г.	г. Кемерово
4	майор	Маляров Вячеслав Владимирович	10.01.1969 г.	г. Балаково Саратовской области
5	майор	Мареев Илья Леонидович	20.03.1973 г.	г. Москва
6	майор	Велько Андрей Витальевич	20.02.1974 г.	пос. Джанги-Джер Сокулукского района Киргизской ССР
7	майор	Козлов Михаил Юрьевич	24.07.1975 г.	д. Линнамяе Хаапсалуского района Эстонской ССР

В ходе автобиографического анализа было выявлено, что ценностно-позитивный профессионально значимый контент выступил одним из основных факторов в формировании мотивов военной службы и последующего выбора профессии офицера спецподразделений у большинства исследуемых военнослужащих. Также данные информационно-пропагандистские материалы выступили неотъемлемым атрибутом, сопровождающим и стимулирующим их служебную деятельность.

Ниже приведены примеры из автобиографий сотрудников ЦСН, подтверждающие обусловленность их социально значимого профессионального выбора осмысленным восприятием действенных информационно-пропагандистских материалов.

Разумовский Д.А. окончил Московское высшее пограничное училище КГБ СССР, служил в пограничных войсках, с 1996 г. сотрудник Управления «В» ЦСН ФСБ России, погиб в бою 3 сентября 2004 г. в г. Беслан, удостоен звания «Герой Российской Федерации» (посмертно). По воспоминаниям матери, у Дмитрия любимой с детства была песня «С чего начинается Родина» из кинофильма «Щит и меч», значимыми предметами в школе – история и военное дело. Хотел посту-

пать в десантное училище, но в какой-то момент посмотрел фильм о пограничниках и сказал: «Пойду в погранучилище имени Моссовета».

Мареев И.Л. окончил Московский государственный педагогический университет им. В.И. Ленина, с 1997 г. в органах федеральной службы безопасности, в 2001 г. перешел в Управление «В» ЦСН ФСБ России, погиб в бою 15 апреля 2005 г., награжден орденом «Мужества» (посмертно). По воспоминаниям матери, Илья с детства проявлял склонность к поэзии и литературе. К каждому празднику, ко всем событиям в нашей семье он выпускал стенгазеты, писал стихи и рассказы на патриотические темы. В школьные годы его любимыми книгами были книги о пионерах-героях. Настольной книгой стал роман Б. Васильева «В списках не значится.

Велько А.В. окончил Рязанское высшее военно-десантное училище, служил в воздушно-десантных войсках, с 1998 г. сотрудник Управления «В» ЦСН ФСБ России, погиб в бою 3 сентября 2004 г. в г. Беслан, награжден орденом «За заслуги перед Отечеством» IV степени с изображением мечей (посмертно). По воспоминаниям матери, Андрей читал много книг, журналов и уже в седьмом классе знал, что будет десантником. Толчком к этому послужила небольшая книжка «Прыжок в ночь» про военно-десантное училище в Рязани. После ее прочтения все было подчинено этой мечте.

Козлов М.Ю. окончил Московский военный институт ФПС России, проходил службу в пограничных органах, с 2004 г. сотрудник Управления «В» ЦСН ФСБ России, погиб в бою 15 апреля 2005 г., награжден орденом «Мужества» (посмертно). Являясь потомственным пограничником, воспитывался в непосредственном соприкосновении с реалиями службы на границе, постигал основы офицерского долга на примере подвига своего деда – начальника пограничной заставы М.М. Козлова. По воспоминаниям матери, уже обучаясь в институте, Михаил стал готовить себя для службы ЦСН ФСБ России: много уделял внимания огневой и физической подготовке, особенно в упражнениях на выносливость и силу. Попросил выписывать ему газету «Спецназ России» и журнал «Братишка», которые досконально изучал.

Как видно проведенный анализ позволил обнаружить у четверых из семи сотрудников органов службы, осмысленно выбравших службу в спецподразделениях, факты биографии, подтверждающие наличие устойчивого интереса к профессионально значимому контенту.

Итак, в целях совершенствования деятельности специалистов психологического обеспечения по формированию и развитию психологической устойчивости военнослужащих целесообразно применять ценностно-позитивный потенциал информационно-пропагандистских средств военно-патриотической направленности. Социально-психологические возможности данных информационно-пропагандистских средств позволяют оказывать существенное влияние на социальную установку приверженности сотрудника силовых структур к своей профессиональной общности и Отечеству в целом.

МАШЕКУАШЕВА М.Х., кандидат психологических наук;
КОЧЕСОКОВА З.Х., кандидат экономических наук, доцент;
Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал) Краснодарского университета МВД РФ

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЭКСТРЕМАЛЬНО - ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ СПЕЦПОДРАЗДЕЛЕНИЙ

Профессионализм сотрудников спецподразделений ОВД определялся правильностью, быстротой выполнения задач, а также уровнем допускаемых группами ошибок.

Профессиональная экстремально - психологическая подготовка сотрудников спецподразделений помимо улучшения общих показателей психологической подготовленности, важных для всех сотрудников органов внутренних дел (открытости, психологической устойчивости, ситуативной надежности), позволила добиться развития интегрированных образований личности сотрудников (профессиональной бдительности, оптимальной работоспособности, способности к многовариантным, но адекватным и быстрым действиям), а также знаний, умений, навыков экстремально-психологических по своей сущности (оценки адекватной ситуации, зачинщиков и активных участников массовых беспорядков по внешним поведенческим, и вербальным признакам, использования приемов вербального воздействия на толпу для «снятия напряжения» при массовых беспорядках, на вооруженные, организованные группы преступников и террористов при их задержании, регуляции боевых психических состояний) [1. с. 37].

Рассматривая процесс обучения сотрудников спецподразделений необходимо отметить, что профессиональную экстремально-

психологическую подготовку целесообразно направлять, прежде всего, на развитие самоконтроля, самооценки, самокритичности (установление волевого контроля за импульсивной агрессивной доминантой). Кроме того, экстремальные условия жизнедеятельности на подготовленных в психологическом плане сотрудников действуют положительно, способствуют развитию позитивных качеств сотрудников (например, увеличение «гипомании» у сотрудников обследованных спецподразделений с 67 до 76%) и нивелированию отрицательных (снижение «психопатии» с 81 до 57%), в связи, с чем фактор «экстремальности» имеет смысл использовать в процессе проведения профессиональной экстремально-психологической подготовки [2. с. 121].

Особое значение в обучении данной категории сотрудников ОВД необходимо уделить психотехническому упражнению, позволяющему добиться качественного ускорения процесса восприятия и реагирования.

Практикующий становится способным в несколько раз быстрее реагировать на опасность.

Следует отметить, что путями совершенствования профессиональной экстремально-психологической подготовки и подготовленности личного состава спецподразделений органов внутренних дел следует определить:

- использование возможностей группового субъекта жизнедеятельности, «экстремальности» в процессе построения и функционирования системы профессиональной экстремально-психологической подготовки;
- разработку модели успешных сотрудников спецподразделений, адекватных условиям их профессиональной деятельности, являющихся ориентирами для профессиональной экстремально-психологической подготовки;
- применение в качестве дополнительных нетрадиционных психотехнических упражнений: «Наблюдение за дыханием», «Конфликт без эмоций», «Общий рассказ», «Общий рисунок», «Реакция», «Мысленная победа», «Мысленное действие»;
- развитие в процессе проведения профессиональной экстремально-психологической подготовки сотрудников надситуативной активности, удовлетворенности межличностными отношениями, профессиональной деятельностью, группового экстремально-психологического мастерства, профессионализма;

- сформированность и развитие в процессе подготовки интегрированных экстремально значимых психологических качеств (профессиональной бдительности, оптимальной работоспособности, способности к многовариантным, но адекватным и быстрым действиям);
- приобретение профессиональных знаний, умений, навыков, экстремально-психологических по своей природе (оценка правонарушителей по внешним поведенческим и вербальным признакам; применение приемов психологического воздействия для предотвращения или разрешения конфликтных ситуаций при массовых беспорядках; использование вербальных форм воздействия при задержании вооруженных преступников, террористов; личная профессиональная безопасность; регуляция боевых психических состояний групп).

Рассматривая профессионально-психологическую подготовку сотрудников и функциональных групп специальных подразделений органов внутренних дел, жизнедеятельность которых проходит в экстремальных условиях, позволяет сделать общие выводы, предложения и рекомендации.

Профессиональная деятельность сотрудников и функциональных групп специальных подразделений органов внутренних дел отличается выраженным психологическим своеобразием, определяющимся: объектом (организованные, вооруженные группы преступников, террористы), предметом деятельности (проведение «силовых» операций), целями (ликвидация террористических, организованных, вооруженных преступных групп, пресечение массовых беспорядков), задачами («силовая» поддержка оперативно-розыскных, следственных мероприятий, освобождение заложников, борьба с террористами), способами их решения (применение психологического, физического принуждения, нанесение соразмерного сопротивлению вреда и уничтожение преступников), условиями выполнения поставленных служебно-боевых задач (временные, информационные, силовые ограничения, повышенная персональная ответственность за жизнь заложников, окружающих граждан), психологическими трудностями (физические, психологические, психофизиологические), временными параметрами (продолжительность выполнения профессиональных задач в условиях групповой изоляции).

Имеющиеся психологические особенности профессиональной деятельности спецподразделений предполагают проведение особого вида профессионально-психологической подготовки - профессиональной экстремально-психологической подготовки. Особенность

профессиональной экстремально-психологической подготовки сотрудников спецподразделений и функциональных групп заключается в ее направленности на: адекватную экстремальным условиям оценку поведения, степени психологического противодействия со стороны зачинщиков и активных участников массовых беспорядков, «снижение напряжения», освоение приемов и способов психологического воздействия сотрудников на правонарушителей, овладение вербальными командами при задержании организованных преступных групп и террористов, взаимопонимание, взаимодействие, взаимозаменяемость, поддержку, оказание помощи членам группы, регуляцию боевых психических состояний при проведении контртеррористических операций; преимущественную ориентацию обучения на подготовку функциональных групп (отделение ОМОН, оперативная группа ОМСН); формирование надситуативной активности, повышенной ответственности за жизнь заложников и окружающих людей, использование «экстремальности», как обучающего компонента.

В качестве главного ориентира профессиональной экстремально-психологической подготовки сотрудников ОМОН и ОМСН следует рассматривать групповой субъект жизнедеятельности спецподразделений (функциональную группу). Он наиболее полно представлен взаимосвязью и взаимодействием следующих основных психологических феноменов: «сотрудник - жизнедеятельность (основная функция - пресечение физического и психического сопротивления вооруженных преступных групп и террористов) и экстремальные условия (обстановочный компонент) -функциональная группа».

Психологической характеристикой взаимосвязи представленных психологических феноменов выступает модель их функционирования, имеющая следующие основные зависимости:

- динамическое взаимодействие сотрудников, функциональных групп и экстремальных условий (обстановочный компонент) образует единство индивидуальных, групповых, деятельностных и обстановочных компонентов;
- сотрудники и функциональные группы воздействуют на изменение экстремальных условий посредством ситуационно-значимого поведения и деятельности;
- воздействуя на экстремальные условия своей деятельности, сотрудники и функциональные группы одновременно воздействуют (изменяют, корректируют, регулируют) на свои психологические характеристики;

- экстремальные условия находятся в постоянном развитии, что детерминирует у психологически- подготовленных сотрудников и функциональных групп возникновение надситуативной активности.

Поскольку приоритет в образовании представленного взаимодействия психологических феноменов может быть отдан, как экстремальным условиям (обстановочный компонент), так и действиям сотрудников или функциональных групп спецподразделений включиться в условия, необходимые для развития группового субъекта, то целесообразно выделить три возможных типа образования представленного взаимодействия: обстановочный, личностный, групповой и три возможные группы экстремальных факторов психогенного риска: условий деятельности, личностные экстремальные факторы и экстремальные факторы функциональных групп Экстремальные факторы условий деятельности делятся на обстановочные и деятельностные [3. с. 56].

Экстремально-психологическую подготовленность сотрудников спецподразделений целесообразно представить в виде соответствующих моделей их профессиональных психических качеств, адекватных особенностям их профессиональной деятельности. Характеристикой экстремально-психологической подготовленности сотрудников спецподразделений выступают: социальные ценности сотрудников, интегрированные психические качества (профессиональная бдительность, оптимальная работоспособность в чрезвычайных обстоятельствах, способность к- многовариантным, но адекватным экстремальным условиям и быстрым действиям), профессиональные знания, умения, навыки, являющиеся экстремально-психологическими по своей природе (осмотр местности, автотранспорта, предметов, которые могут служить объектами повышенной опасности; быстрая и адекватная экстремальным условиям оценка обстановки, условий деятельности, организованных групп преступников и террористов; соблюдение личной безопасности; психологическое и соразмерное уровню сопротивления физическое воздействие на правонарушителей).

Профессиональная деятельность сотрудников спецподразделений органов внутренних дел преимущественно осуществляется в составе функциональных групп. В связи, с чем их экстремально-психологическая подготовленность во многом определяется не только «парциальными» (индивидуальными) характеристиками функциональной группы: удовлетворенностью отношениями в коллективе, деятельностью, связанной с повышенным профессиональным риском,

представленностью социальных ценностей в общей структуре ценностей сотрудников, стремлением к достижению высоких профессиональных результатов, инициативной деятельностью, удовлетворенностью трудом, знаниями, умениями, навыками взаимопонимания, взаимодействия, взаимозаменяемости, взаимопомощи при задержании вооруженных преступников, проведении контртеррористических операций, владением методами регуляции боевых психических состояний сотрудников, но и целостными «интегральными» характеристиками группы: профессионализмом групп (правильность, быстрота выполняемых задач и частота допускаемых ошибок), надситуативной активностью групп (способность сотрудников и функциональных групп спецподразделений подниматься над уровнем требований ситуации, ставить задачи, избыточные с точки зрения исходной (поставленной) цели, проявление инициативной деятельности, бескорыстного риска в условиях временного и информационного дефицита, руководствуясь гражданским долгом и государственно-правовым смыслом своей профессиональной деятельности), экстремально-психологическим мастерством групп (в основном, овладение навыками регуляции боевых психических состояний групп).

Успех деятельности сотрудников спецподразделений в экстремальных условиях зависит не только от сформированных и развитых профессионально важных психологических качеств и психологических характеристик, но в первую очередь от знаний, умений и навыков регуляции боевые психических состояний, которые имеют уровни:- полной, повышенной «включенности» в экстремальные условия деятельности, причастности и «отстраненности» от экстремальных условий. Высшие уровни (полной и повышенной «включенности») связаны с высокой степенью идентификации сотрудников с функциональной» группой и экстремальными условиями деятельности. Боевые психические состояния функциональных групп также имеют ряд уровней, которые определяются как высокие, средние, низкие степени выраженности их позитивных объективных и субъективных характеристик.

Профессиональная экстремально-психологическая подготовка сотрудников спецподразделений и функциональных групп должна быть увязана с комплексом служебной, боевой и физической подготовки и включать в себя последовательное проведение частных технологий, объединенных в единый цикл:

-предварительного этапа профессиональной экстремально-психологической подготовки, состоящего из общего раздела - лекций, семинарских занятий (диагностика профессионально важных качеств сотрудников, уяснение целей, задач, содержания обучения, психологических понятий, приобретение знаний, изучение познавательных процессов, профессиональных психических свойств и состояний), и специального раздела - психологического практикума (диагностика, осмысление и оценка психологических ценностей, общеприменимых, специальных индивидуальных и групповых профессиональных знаний, умений и навыков, экстремально-психологических по своей природе, характеристик функциональных групп);
- проведения непосредственного этапа профессиональной экстремально-психологической подготовки ОМОН и ОМСН, состоящей из предбоевого раздела - психологического тренинга (диагностика, развитие профессиональных качеств сотрудников и характеристик функциональных групп, экстремально-психологических по своей природе, повышение экстремально-психологической устойчивости, отработка общеприменимых и специально предназначенных для ОМОН и ОМСН умений и навыков), и боевого раздела - экстремально-психологического тренинга (диагностика, коррекция психологических ценностей-сотрудников, приобретение профессиональных навыков адекватной психической рефлексии в соответствии с функциональным предназначением, развитие профессионально важных качеств сотрудников, психологических характеристик функциональных групп, формирование и развитие надситуативной активности);
- этапа подготовки в условиях активного отдыха, включающего реабилитационно-восстановительный раздел (восстановление работоспособности сотрудников и обеспечение их готовности к усвоению основных упражнений) и раздел, нацеленный на поддержание экстремально-психологической подготовленности сотрудников (поддержание натренированности, высокого уровня выносливости, психологической устойчивости, внимания, интеллекта, самоконтроля за деятельностью и проявлением агрессии)[4. с. 56].

Для развития профессионально важных психологических качеств (интеллекта, реакции, внимания, воображения, коммуникативных способностей), регуляции боевых психических состояний, а также улучшения психологических характеристик функциональных групп, (сплоченности, знаний, умений, навыков взаимопонимания, взаимодействия, поддержки, оказания взаимопомощи) при предотвращении

террористических актов, задержании вооруженных преступных групп в исследовании в качестве дополнительных к основным были использованы возможности нетрадиционных психотехнических упражнений: «Наблюдение за дыханием», «Конфликт без эмоций», «Общий рассказ», «Общий рисунок», «Реакция», «Мысленная победа», «Мысленное действие», которые показали высокую результативность в процессе проведения профессиональной экстремально-психологической подготовки.

В качестве критериев и показателей экстремально-психологической подготовленности отдельных сотрудников специальных подразделений. целесообразно выделить: объем «профессиональных знаний, умений, навыков», развитость «профессионально важных качеств», экстремально-психологических по своей природе, сформированность «социальных ценностей» [5. с. 49].

Экстремально-психологическую подготовленность функциональных групп специальных подразделений, возможно, оценить посредством критериев и показателей: «удовлетворенность сотрудников отношениями в коллективе, деятельностью», «надситуативная активность группы», «групповое экстремально-психологическое мастерство», «профессионализм группы».

Литература

1. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям / В.В. Антипов. - М.: Владос, 2002. - 176 с.
2. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях / В.И. Лебедев.- М: Политиздат, 2001. - 130 с.
3. Организация психологического обеспечение деятельности сотрудников ОВД в экстремальных условиях: Метод. пособие / Под. ред. Бурыкина В.М.. - М.: ГУК МВД РФ, 2004. - 237 с.
4. Маюров Н.П. Гоголевская Е.Б., Луцкин В.В., Резниченко Г.И. Организационно-правовая работа с кадрами органов внутренних дел. Курс лекций, часть 2. СПб.: Санкт-Петербургский университет МВД России. 2005.
5. Машекуашева М.Х. Особенности психологического обеспечения ведения переговоров в ситуациях захвата заложников. «Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии» / Сборник статей по материалам XXXIX международной научно – практической конференции №4 (39) Часть II. Новосибирск: Издательство «СибАК», 2014. 180с.

КОЛЕСНИКОВ И.И., кандидат педагогических наук, доцент

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И ПРЕОДОЛЕНИЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ПРОЯВЛЕНИЮ СТРАХА У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В УСЛОВИЯХ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

Условия боя являются крайне экстремальными: опасность и динамизм боевых ситуаций, отсутствие обычного чередования сна, отдыха, служебной деятельности. Выполнять задачи приходится в разное время суток, в плохую погоду, при недостатке информации о противнике, иной раз надо вести боевые действия против превосходящих сил противника.

Опасности, перегрузки, превышение возможностей людей, лишения, активность и огонь противника, сложность решаемых задач, необходимость крайнего напряжения всех сил могут порождать различные психические состояния, затрудняющие деятельность военнослужащих и препятствующие достижению её целей: беспокойство, тревога, неуверенность, боязнь, подавленность, отчаяние, апатия, чувство обреченности и т.д. Все они включены в конкретно выраженные состояния более высокого порядка, а именно, - фрустрации, напряженности, а также усталости, паники, которые в той или иной степени сопряжены с проявлением страха как тягостного эмоционального состояния, проявляющегося не только в реальных условиях, но и в результате воображаемой опасности.

Остановимся более подробно на психологической характеристике каждого из этих состояний.

Фрустрация (от лат. frustratio – обман, расстройство, разрушение планов) – психическое состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи; переживание неудачи [10, с.433-434].

Фрустрация имеет место тогда, когда внешние или внутренние барьеры прерывают действия, направленные к цели или вообще мешают её достижению. Возникающие трудности и препятствия не позволяют человеку осуществить свои намерения и удовлетворить свои потребности. Такие условия и порождают состояние фрустрации, которое может как активизировать поведение, так и вызвать пассивность.

Типичными формами фрустрации являются:

1. Стеническая (гнев, агрессия, раздражение, усиление активности и настойчивости).

2. Астеническая (чувство бессилия, апатия, подавленность, неуверенность).

Сила и длительность фрустрации зависят от значимости цели, величины и характера преград, мотивов поведения и индивидуальных особенностей личности.

Нежелательные реакции при фрустрации предупреждаются:

- тщательной подготовкой к действиям;
- формированием необходимых качеств и опыта;
- умелым руководством личным составом;
- упреждением надвигающихся препятствий;
- навязыванием своей воли течению событий;
- планомерными активными действиями.

Существуют некоторые личные приемы уменьшения и даже снятия дезорганизующего влияния фрустрации:

- мысленное преуменьшение значимости цели;
- воображаемое преодоление затруднений;
- замена сложной задачи более простой;
- воспроизведение примера стойкого человека и т.д.

Психическая напряженность - психическое состояние, обусловленное предвосхищением неблагоприятного для субъекта развития событий в трудных для него ситуациях [10, с.230].

В ряде интерпретаций психическая напряженность совпадает с понятием психического стресса. Необходимо сказать, что в последнее время наметилась тенденция использовать эти понятия при характеристике состояний, отличающихся друг от друга по степени выраженности. В этом случае стресс принято рассматривать как крайнюю степень психической напряженности [6, с.8].

По характеру влияния на эффективность деятельности (в зависимости от связи цели и мотива) можно выделить по крайней мере, два вида психической напряженности:

1. Операционную;
2. Эмоциональную.

Первая характеризуется направленностью потребностей, интересов, устремлений человека на само содержание и процесс деятельности.

Другими словами, операционная напряженность как психическое состояние характеризуется сближением объективного значения деятельности и её личностного смысла для человека. Состояние эмоциональной напряженности, напротив, отражает несовпадение внутренних побуждений личности с объективными моментами её деятельности [6, с.104].

В динамике развития психической напряженности выделяются следующие стадии:

1. **Стадия тревожности**. Данная стадия характеризуется тем, что под воздействием психотравмирующих факторов у субъекта возникает состояние беспокойства, тревоги. При этом перестраиваются физиологические функции организма, что проявляется в изменении частоты пульса, дыхания, артериального давления, потоотделения и т.д. На данной стадии происходит также мобилизация внутренних ресурсов организма, его защитных сил, раскрываются адаптационные возможности. Активизируются психические процессы. В силу этого до известных пределов повышается активность, эффективность деятельности.

2.**Стадия сопротивления**. Постепенно начальная стадия перерастает во вторую. Организм человека, его психика полностью приспосабливаются, адаптируются к новым усложненным условиям деятельности, активно расходуя свои ресурсы. После относительной стабилизации в результате продолжающегося воздействия отрицательных раздражителей может наступить ослабление сопротивляемости и начаться переход к следующей стадии.

3. **Стадия истощения.** Заключительная стадия характеризуется, по словам Г.Селье, истощением «адаптационной энергии», что приводит к дезорганизации деятельности, нервно-эмоциональному срыву и может закончиться даже смертельным исходом [11, с.70-71].

Есть основания наряду с индивидуальной выделять групповую напряженность [1, с.286], которая нарушает общую деятельность, понижает уровень коллективного взаимодействия.

Устойчивость к психической напряженности, сохранение эффективности боевой деятельности определяются, прежде всего:

-высоким уровнем направленности личности;

- сложными мотивами поведения военнослужащих;
- мастерством, готовностью к активным и самоотверженным боевым действиям.

Отрицательные эффекты групповой напряженности предупреждаются:

- воспитанием сплоченности и готовности к бою коллектива;
- формированием взаимного доверия и взаимоуверенности;
- обеспечением взаимозаменяемости, выработкой навыков успешного взаимодействия;
- опытом коллективной деятельности, накопленных задач;
- активизацией общественных мотивов поведения коллектива.

Усталость – комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления [10, с.418].

Утомление - временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки. Возникает вследствие истощения внутренних ресурсов индивида и рассогласования в работе обеспечивающих деятельность систем [10, с.421].

Усталость характеризуется чувствами слабости, вялости, бессилия, ощущениями физиологического дискомфорта, осознанием нарушений в протекании психических процессов, потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности, негативными эмоциональными реакциями.

Условия боя, как правило, оказывают длительное влияние на военнослужащего. Даже вне боевой ситуации личный состав в современной войне может быть подвержен воздействию угрозы нападения и уничтожения. Длительность фактического или ожидаемого воздействия опасных и сильных раздражителей является большой нагрузкой на психику и нервную систему военнослужащих.

Интенсивность внешних воздействий, необходимость длительно напрягать все свои силы при ведении боя, огромная значимость происходящего может привести к утомлению нервных центров и психическому истощению. Корковая клетка, как пишет И.П. Павлов, «владеет высшей реактивностью, а, следовательно, стремительной функциональной разрушаемостью, быстрой утомляемостью» [7, с.263]. Утомление нервных центров ведет к разрушению нормального взаимодействия процессов возбуждения и торможения, причем начинает преобладать тормозной процесс.

Ухудшение работоспособности есть выражение быстро возникающей дисгармонии функциональных процессов, вызванной появлением очагов торможения.

Одной из причин усталости и даже расстройства нервной системы является длительное воздействие сильных звуков и шума, столь

характерных для современного боя. Хронический шум порождает головные боли, головокружение, снижает остроту зрения, ослабляет память, вызывает подавленность, замедленность движений.

Сильная мышечная нагрузка может также вызвать состояние стресса, который начинается в этом случае с реакции тревоги как централизованного усилия организма приспособиться к новым условиям и заканчивается стадией истощения.

Утомление обычно снижает боевую активность военнослужащего. В частности, оно ухудшает его внимание, усиливает отрицательные эмоции и чувства.

Таким образом, утомление усложняет и предъявляет дополнительные требования к личным качествам и самоконтролю военнослужащего в бою. Военнослужащему надо обладать выносливостью и быть способным сознательным усилием ослабить его отрицательное влияние на свои действия.

Главным в профилактике усталости военнослужащих является своевременный отдых личного состава. В качестве примера можно привести результаты эксперимента на личном составе 3-х пехотных взводов армии США в сырую холодную погоду во время отработки оборонительного боя, показывающие соотношение продолжительности сна и боеспособности военнослужащих подразделения [3,с.12]. (Таблица 1).

Таблица 1. Соотношение продолжительности сна и боеспособности военнослужащих подразделения

Продолжительность сна (в часах):	Боеспособность
0	Сохраняется способность к выполнению боевой задачи в течение 3-х дней. На 4-й - весь личный состав выходит из строя.
1,5 часа за ночь	50% боеспособности военнослужащих сохраняется в течение 6-ти дней. К 7-ому – из строя выходит половина личного состава.
3 часа за ночь	91% боеспособности личного состава сохраняется свыше 9 дней.

Кроме этого, офицерам необходимо заботиться о рациональном распределении физических и умственных нагрузок, о смене длительно участвующих в боях подразделений свежими силами.

Одной из наиболее острых форм проявления отрицательного психического состояния коллектива, группы людей является паника.

Паника возникает и проявляется как индивидуально - психологическое явление (панический ужас, страх), так и в качестве явления массовидного, коллективно-психологического. В любом случае она неотрывна от человека, от групп людей, которые могут приходить в паническое состояние. Причем индивидуальный страх, если можно так сказать, первичен, он является предпосылкой, почвой для группового смятения и паники. В свою очередь паническое состояние группы угнетающе действует и на её более устойчивых членов.

Большинство определений паники связано с проявлением массового страха перед реальной или воображаемой угрозой, состоянием периодического испуга, ужаса, нарастающих в процесс взаимного заражения ими [10, с.266]. Считается, что паника – одна из форм поведения толпы. Однако следует подчеркнуть, что некоторые авторы рассматривают панику, проявляющуюся и на индивидуальном уровне [8, с.20].

Паника (от греч. panikon – безотчетный ужас) – это неожиданное общее смятение подразделения, которое характеризуется потерей воли к борьбе, бегством от опасности, прекращением социального взаимодействия и поэтому временным кризисом морально-психологической устойчивости.

В настоящее время сложилось четкое представление о панике как психическом явлении, поддающемся изучению и управлению.

Исследуя различные случаи паники, возникавшие как в военное, так и в мирное время, военные психологи пришли к выводу, что в толпе, охваченной паникой, имеются, по меньшей мере, три разнородные группы [9, с.263].

В первую, наименьшую группу входят лица, находящиеся в состоянии крайне тяжёлого аффекта. Для них характерны потеря ориентировки, безотчетное стремление к бегству, автоматизм в действиях.

Вторую группу составляют люди, сохранившие способность ориентироваться, но события они воспринимают поверхностно. В случае решительных и настойчивых действий со стороны командования они способны подчиниться приказу и выполнять действия служебного порядка.

Первая и вторая группы в совокупности составляют около 20% от состава паникующей массы.

Большинство лиц, находящихся в панической толпе, пребывают в достаточно ясном сознании и нередко понимают ситуацию, свой долг и обязанности. Однако под влиянием страха и общей тенденции они совершают необдуманные действия.

Именно эта третья, большая группа людей составляет опору командира в борьбе с паникой.

Это обстоятельство позволяет не ограничиваться описанием паники, а сформулировать ряд практических рекомендаций по её преодолению в боевой обстановке:

Устранение действия причины паники – отражение контратак, уничтожение боевых средств противника, ликвидация последствий боя, то есть картин поражений и жертв, недопущение встречи с охваченными паникой людьми.

Изоляция источника паники – устранение с поля зрения лиц и групп, возбуждающих панику у других своим видом, состоянием, поведением, разговорами.

Недопущение предпосылок возникновения паники - физическая бодрость, отдых, питание, знание обстановки, контакты с людьми, занятость работой, активное воздействие на противника. Сужение зоны распространения паники возможно путем расчленения группы, локализация её угнетения проводится с помощью возбуждения, внушения и даже принуждения людей к эффективным действиям против врага, по преодолению опасности.

В борьбе с паникой решающую роль играют командиры всех степеней. От них требуется, во-первых, непрерывность руководства военнослужащими, знание обстановки, выработка верных решений, постановка задач, поддержание порядка и организованности; во-вторых, воодушевление личного состава, стремление вызывать у подчиненных боевой порыв, направленный на уничтожение врага; в-третьих, поддержание собственного высокого авторитета как личности, как соответствующего должностного лица.

Работа по ликвидации последствий пережитой подразделением паники должна начинаться сразу же после происшедшего инцидента, в силу того, что паника является своеобразным кризисом в психологии группы. Она оставляет нездоровый след, способствует сохранению индивидуального страха, снижает психологическую упругость группы в последующих боевых столкновениях. Поэтому боевое использование такого подразделения целесообразно осуществлять по

возможности после проведения соответствующей «оздоровительной работы».

Она включает в себя:

- выявление всех проявивших психологическую неустойчивость лиц и удаление их из подразделения;
- частичную или полную перестановку военнослужащих, переформирование подразделения, введение нового пополнения;
- отдых и восстановление сил военнослужащих;
- обсуждение уроков и выводов из сложившейся ситуации;
- проведение воспитательных мероприятий;
- активную боевую учебу и проведение боевого слаживания;
- правильный ввод подразделения в боевые действия [9, с.265].

Таким образом, для предупреждения и преодоления отрицательных психических состояний, способствующих проявлению страха у военнослужащих в бою командирам (начальникам) важно помнить некоторые общие рекомендации, к числу которых относятся:

- противопоставление отрицательным психическим состояниям положительных чувств, то есть всякий раз, когда у военнослужащих наблюдается некоторый спад, надо находить средства, чтобы вызвать эмоциональный подъем, «встряхнуть людей»;
- ослабление или снятие отрицательного психического состояния путем возбуждения активной деятельности или под влиянием коллективного настроя;
- воздействие офицера личным примером высокой работоспособности, инициативы, творческого отношения к делу и доброжелательности к людям;
- вселение уверенности, которое достигается благодаря чёткости управления, своевременности распоряжений, контролю за качеством их выполнения.

Литература

1. Военная психология. Учебное пособие под редакцией Феденко Н.Ф. – ВПА, 1978.
2. Война в Персидском заливе – М: 2010
3. Данилов А.. Профилактика боевых психических травм в Вооруженных Силах США–«Зарубежное военное обозрение» №9, 1991.
4. Курс военной психологии. Часть 1. – М.: ГАВС, 1993.
5. Моляко В.А. Особенности проявления паники в условиях экологического бездействия (на примере Чернобыльской атомной катастрофы) – Психологический журнал. Том13, № 2, 1992.
6. Наенко Н.И. Психическая напряженность – М.: МГУ, 1976.

7. Павлов И.П. Полное собрание сочинений, т.IV. – Издательство АНСССР, М.:1961.
8. Прангишвили А.С. Исследования по психологии установки.– Тбилиси: Мецниереба, 1967.
9. Проблемы психологии воинского коллектива.– М.: Воениздат, 1973.
10. Психология. Словарь./Под общей редакцией А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: 2011.
11. Романов В.В. Юридическая психология. – М.: Юристь, 2006.
12. Селье Г. Стресс без дистресса. –М., 1982.
13. Солдат и война. Под редакцией Желтова А.С. – М.: Воениздат, 1971.
14. Феденко Н.Ф., Сергеюк П.И. Психология личности воина-пограничника в условиях воинской деятельности по охране государственной границы СССР. – М.: 1980.
15. Дьяченко М.И., Кандыбович С.Л. История русской военной психологии. – М.: 2000.
16. Военная психология. – М.: Воениздат, 1972.

КРАСОВСКАЯ А.Е., кандидат психологических наук

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ВОЕННОСЛУЖАЩЕГО КАК ФАКТОР ПРОТИВОСТОЯНИЯ ПРОЯВЛЕНИЮ СТРАХА В БОЮ

Поддержание и повышение психологической устойчивости военнослужащих является неотъемлемой частью их психологической подготовки. Особоезначение это приобретает в ходе боевых действий, в которых психологическая устойчивость и боевая активность личного составаявляются важнейшими составляющими, обеспечивающими сохранение боевой эффективности войск и достижения победы в современном бою.

Современный бой - это суровое испытание физических и духовных сил военнослужащего, его способности активно противостоять действию экстремальных, крайне неблагоприятных для жизни факторов, сохранять волю и решимость, до конца выполнить поставленную ему боевую задачу. Одновременно он представляет собой ожесточенную борьбу целей, мотивов, убеждений, настроений, воли, мыслей военнослужащих противоборствующих сторон [1].

Наиболее характерной психологической чертой боевой обстановки является постоянная угроза самой жизни военнослужащего. В условиях этой угрозы он вынужден действовать и, вполне естественно, постоянно реагирует на нее [4]. В соответствии с этим, обстановка

боя предъявляет к психике человека чрезвычайно высокие требования - от военнослужащего требуется не только боевое мастерство, сознательность, но и прежде всего высокая психологическая устойчивость, способность сохранять самообладание, целеустремленность, силу характера [2].

Под психологической устойчивостью военнослужащего в процессе воинской деятельности понимается профессиональная качественная характеристика его личности, обусловленная системой взаимосвязанных личностных качеств, профессионально-деятельностных и социально-психологических факторов [1].

Сляднева О.В. рассматривает психологическую устойчивость как свойство личности не поддаваться неблагоприятным психологическим обстоятельствам решаемых задач, не снижать под их влиянием качество выполняемых профессиональных действий. Согласно данному автору психологическая устойчивость военнослужащего зависит от его психического состояния в момент возникновения конкретной ситуации. По направленности и силе проявления психические состояния могут подразделяться на четыре условные группы: положительные, появляющиеся в активной форме (состояние боевой готовности, активности, подъема); состояния пассивной формы (состояние успокоенности, предбоевой (послебоевой) апатии, рассеянности, несобранности); отрицательные состояния активной формы (предбоевая «лихорадка», паника, упадок, стресс, страх); отрицательные состояния пассивной формы (ригидность, фрустрация, синдром навязчивости).

Понимание структуры психологической устойчивости военнослужащего в ходе боевых действий основано на традиционно сложившемся в военной психологии подходе к представлению о структуре психики, где выделены эмоциональный, волевой и интеллектуальный компоненты. Очевидно, что без соответствующей профессионально необходимой устойчивости эмоционального, волевого и интеллектуального компонентов психики не может быть и психологической устойчивости в целом [1].

Психологическая устойчивость является не простой суммой устойчивости этих отдельных компонентов, а их интегральным проявлением. В зависимости от характера деятельности структурные компоненты психологической устойчивости занимают в ней различные «ранговые места» и зависят от конкретных внешних причин, дезорганизующих деятельность (обстановка, поставленная

задача и т.д.) и внутренних причин - индивидуальных особенностей воина (состояние, возможности, мотив и т.д.).

Психологическая устойчивость военнослужащего формируется и поддерживается в процессе всесторонней профессиональной подготовки, включающей формирование, развитие и совершенствование указанных структурных компонентов.

Показатели психологической устойчивости условно делят на объективные и субъективные [1]. Объективными показателями психологической устойчивости военнослужащего являются совокупный результат достижения основных целей боевых действий (на протяжении всего периода ведения боевых действий военнослужащие активно выполняют свое боевое предназначение, не допуская грубых ошибок и правонарушений в своей военно-профессиональной деятельности). Каждое боевое задание по оценкам командования и материалам объективного контроля выполняется с высоким качеством.

В качестве субъективных показателей психологической устойчивости выделяют психологические и физиологические, которые можно определить по внешним признакам. К психологическим показателям относятся: сохранение у военнослужащих оптимистического настроения, боевого возбуждения, отсутствие растерянности, подавленности, апатии, негативных эмоций, сохранение самообладания, выдержки, функций внимания, памяти и т.д. Возникающие в ходе боевой деятельности состояния психологической неустойчивости сознательно подавляются, уменьшаются до минимальных, не оказывая существенного влияния на протекание и результаты боя.

К физиологическим показателям психологической устойчивости относятся следующие: отсутствие у военнослужащих значительной напряженности, тремора, скованности в движениях, нарушения координации, упадка сил, ухудшения самочувствия. В ходе боя незначительно изменяется пульс, тембр голоса, частота дыхания, окраска и влажность кожных покровов.

Военные психологи описывают субъективные и объективные границы, а также область психологической устойчивости военнослужащих [1]. Субъективные границы психологической устойчивости военнослужащего определяются его профессиональными возможностями, носят индивидуальный характер и зависят от военно-профессиональной обученности и

натренированности военнослужащего, его личностных особенностей, характера и глубины мотивации на выполнение боевой задачи. Объективные границы психологической устойчивости определяются требованиями и условиями ведения боя.

Область психологической устойчивости военнослужащего уменьшается в результате возникновения сложных, нестандартных условий в ходе боя, вызывающих повышенное психическое (стрессовое состояние) и физическое напряжение. Это напряжение оказывает существенное влияние на протекание психических процессов и эффективность боевой деятельности. Причинами развития напряжения могут быть: неуверенность личного состава в надежности вооружения и техники, чрезмерное чувство ответственности, неправильный педагогический подход со стороны отдельных командиров, а также психологическая несовместимость, создающая напряженные отношения. Причинами эмоционального напряжения могут быть: неподготовленность военнослужащего к выполнению конкретной задачи и появляющаяся в связи с этим неуверенность в собственных возможностях; воспоминания о пережитом эмоциональном напряжении в предыдущих боях [4]. Под влиянием боевого стресса постоянные напряжения накапливаются на основе страха смерти и инстинкта самосохранения.

Страх представляет собой эмоцию, возникающую в состоянии угрозы биологическому или социальному существованию человека, направленную на источник реальной или мнимой опасности [1]. В отличие от боли и других видов страдания, вызываемых реальным действием негативных для жизнедеятельности человека факторов, страх возникает при их предвосхищении [2]. Страх ощущается и воспринимается людьми как угроза личной безопасности. Он побуждает людей прилагать усилия, направленные на избежание угрозы, на устранение опасности. Страх может быть вызван как физической, так и психологической угрозой. Сформировавшиеся реакции страха являются достаточно стойкими и способны сохраняться даже при понимании их бессмысленности. Это связано с приоритетностью бессознательной регуляции психики в подобных ситуациях.

Эмоция страха сама по себе вызывает страх, а переживание страха еще больше усиливает ее, доводя до экстремальной стадии ужаса. Ужас — это максимальная степень переживания страха, усиливающего самого себя за счет повторяющейся циркуляции этого переживания в психике. Существует также понятие аффективный страх

(животный ужас) - самый сильный страх, вызываемый чрезвычайно опасными, сложными обстоятельствами, парализующий на какое-то время способность к произвольным действиям [1]. Испытывая аффективный страх, некоторые военнослужащие цепенеют, не могут сдвинуться с места или начинают бежать, нередко в сторону источника опасности. Особенно опасным психическим состоянием в угрожающей обстановке является групповая паника, распространяющаяся и нарастающая в процессе взаимного психического заражения и сопровождающаяся потерей способности к рациональной оценке обстановки, мобилизации внутренних резервов, целесообразной совместной деятельности.

Первичной функцией страха является мотивация специфических когнитивных и поведенческих актов, способствующих укреплению безопасности и чувству уверенности, активизация человека на поиск способов защиты от возможного вреда. Вместе с тем, именно когнитивные процессы составляют самый обширный, самый распространенный класс активаторов страха. Человек, предмет или ситуация могут стать его источником в результате: формирования гипотез (воображаемых источников вреда); ожидания вреда; непосредственного столкновения с воображаемым объектом. Сам страх может стать результатом когнитивной оценки ситуации как потенциально опасной.

У каждого человека существует своя реакция на страх, свой индивидуальный предел психического напряжения, после которого начинают преобладать защитные реакции: попытка спрятаться, замаскироваться, стремление уклониться от опасности, покинуть угрожающую обстановку и т. д. Вместе с тем реакция на страх зависит и от особенностей нервной системы, и от уровня психологической подготовленности военнослужащих к встрече с опасностью, от характеристики их мотивационной сферы, волевых качеств [2].

Воспитание чувства преодоления страха обычно направлено на выработку умения владеть собой. Говоря о возникновении страха и методах его подавления, отечественные военные психологи подчеркивают, что военнослужащие не должны быть зависимы от внешних обстоятельств боя и своих природных инстинктов. Поведение человека в решающей степени должно определяться направленностью личности, особенностями характера, интеллекта, воли, эмоций, способностей. Именно на базе всего этого рождаются самопожертвование, риск, взаимовыручка в таких ситуациях, где, казалось бы, явно должен преобладать инстинкт самосохранения. Поэтому проблема преодоления

страха всегда являлась и является одной из важнейших при подготовке и воспитании военнослужащих - защитников Родины.

Поддержание и повышение психологической устойчивости возможно в условиях психологической подготовки военнослужащих. Без психологической подготовки многие военнослужащие могут быть подвержены сильнейшей эмоции страха, что повлечет к неспособности осуществления вооруженной борьбы. Если даже они выживают в бою, то получают мощнейшую психологическую травму. Страх занимает главное место среди отрицательных переживаний военнослужащего в состоянии стресса. По своему содержанию это переживание проявляется в виде страха смерти, боли, ранения, стать калекой, потери боеспособности и уважения сослуживцев и т.д.

Основными задачами психологической подготовки являются формирование навыков и умений поведения в бою, психологических качеств, способствующих выполнению поставленных задач. Сущность психологической подготовки проявляется в моделировании действий военнослужащих в боевых условиях, и в конечном итоге создании у отдельных военнослужащих и воинских подразделений такого психологического ресурса, который позволил бы им действовать в бою, как в знакомой, привычной среде, быстро идентифицировать происходящие на поле боя события, выявлять угрожающие тенденции, своевременно и адекватно реагировать на них, сохранять необходимый уровень боеспособности и активности в обстановке действия психотравмирующих факторов [2].

Среди направлений поддержания и повышения психологической устойчивости и боевой активности выделяют следующие: профессионально-деятельностное; социально-психологическое; индивидуально-психологическое [1].

К профессионально-деятельностному направлению относятся: знание и грамотная эксплуатация личного оружия и снаряжения; формирование и поддержание навыков ведения боя в различных условиях; распределение военнослужащих по военным профессиям с учетом их характерологических особенностей и личных качеств; учет, контроль и дозирование психической нагрузки каждого военнослужащего, соизмеримый со спецификой воинской профессии и его личностными особенностями; объективная оценка результатов боевой деятельности каждого военнослужащего и подразделений в целом непосредственным командованием; отработка слаженности боевой деятельности в расчетах и подразделениях; обучение военнослужащих

адекватной самооценке результатов своей деятельности; проведение учебных тренировок имитирующих условия воинской деятельности приближенные к боевым действиям; отработка вариантов ведения боя с использованием тренажной аппаратуры индивидуально и в составе расчета; поддержание высокого уровня физической натренированности и выносливости.

Социально-психологическое направление включает: постоянное и полное информирование личного состава частей и подразделений об условиях и особенностях предстоящих боевых действий; формирование и сплочение воинских расчетов и подразделений; правильный подбор, расстановка и комплектование расчетов и отделений с учетом индивидуально-психологических особенностей военнослужащих; разбор и анализ причин гибели военнослужащих как одно из средств выработки психологического настроя на боевые действия и устранения самоуспокоенности, халатности; обеспечение психологической и функциональной совместимости расчетов, экипажей и отделений; поддержание ситуативно-необходимого стиля руководства экипажем, расчетом и отделением со стороны его командира; профилактика негативных социально-психологических явлений и процессов в подразделениях; создание и поддержание необходимых товарищеских, профессиональных и деловых отношений в подразделениях.

К индивидуально-психологическому направлению относятся: знание личностных особенностей каждого военнослужащего; воспитание у военнослужащих таких качеств как, чувство личной ответственности и дисциплинированности, смелости и решительности; разумной инициативы и др.; конкретная профессиональная, специальная и психологическая подготовка к каждому бою; постоянное поддержание достигнутого уровня военно-профессиональной натренированности; недопущение длительных перерывов в боевой деятельности; планомерный ввод военнослужащих-новичков в боевую деятельность с постепенным увеличением сложности боевых задач; сохранение психического и физического здоровья путем использования методов психической саморегуляции и коррекции психических состояний.

Общая психологическая подготовка нацеливается на выработку у военнослужащих, прежде всего таких волевых качеств, как смелость, решительность, настойчивость, выдержка [2].

Целевая психологическая подготовка проводится, как правило, перед началом боевых действий [3]. Она направлена на формирование у военнослужащих психологической готовности на решение конкрет-

ной боевой задачи. Зачастую простое знание тех психологических явлений, с которыми может столкнуться военнослужащий в сложных условиях, позволяет психологически подготовиться к встрече с неблагоприятными событиями. Ознакомление военнослужащих с типами возможных реакций на боевые стресс-факторы выполняет функцию своеобразной прививки, действующей по принципу «предупрежден - защищен». Учитывая действие психологической закономерности, выраженной в формуле «чего не знаю, того боюсь», необходимо в полной мере обеспечить военнослужащих необходимой информацией о психологических особенностях боевой деятельности.

В ходе психологической подготовки военнослужащие подробно информируются об особенностях и условиях предстоящей боевой деятельности, о трудностях выполнения боевой задачи, о путях их преодоления. На занятиях и учениях моделируются внешняя картина боевых действий и психологическая модель боевой деятельности военнослужащих со всеми условиями боевой обстановки, которые, отражаясь в сознании, способны вызвать психические реакции, подобные возникающим в реальном бою. Насыщенность занятий и учений элементами опасности и риска, неожиданности и новизны первоначально вызывает у военнослужащих психическую напряженность, но разъяснение значимости преодоления трудностей и выполнения поставленной задачи, как правило, формирует устойчивую мотивацию к достижению успеха в учебном бою. Такая мотивация в свою очередь способствует выработке навыков преодоления психической напряженности и других негативных состояний. В ходе многократного повторения упражнений в постоянно усложняющихся условиях контроль военнослужащего над своими психическими состояниями и действиями улучшается. Постоянно формируется психологический механизм устойчивого подавления неуверенности и страха. В результате дальнейшего упрочения эмоционально-волевого контроля военнослужащего за счёт привыкания к опасности и другим факторам боевой обстановки психическая напряжённость ослабевает и стабилизируется на оптимальном для него уровне. С улучшением эмоционально-волевого контроля у личного состава возрастает уверенность в своих способностях преодолевать трудности и достигать поставленной цели. Уверенность в себе, своем оружии, командирах и товарищах помогает точнее оценивать боевую ситуацию, эффективнее использовать на практике свои знания, навыки и умения. Это свидетельствует о психологической подготовленности к выполнению боевой задачи. С началом бое-

вых действий у психологически подготовленного военнослужащего происходят изменения в психическом состоянии, актуализируются необходимые психические качества, повышается психическая активность, конкретизируется нацеленность на преодоление трудностей и страха предстоящего боя [3].

Таким образом, психологическая устойчивость военнослужащих способствует выполнению ими боевых задач в условиях психического и физического напряжения, оказывающих существенное влияние на протекание психических процессов личности и эффективность боевой деятельности. Психологическая устойчивость военнослужащих препятствует проявлению страха, снижающего способность рациональной оценки обстановки, мобилизации внутренних резервов, а при аффективном страхе – парализующего способность к произвольным действиям.

Повышение психологической устойчивости возможно в условиях психологической подготовки военнослужащих, в процессе которой формируется механизм устойчивого подавления неуверенности и страха. Основными направлениями поддержания и повышения психологической устойчивости военнослужащих являются: профессионально-деятельностный, социально-психологический и индивидуально-психологический.

Поддержание и повышение психологической устойчивости военнослужащих, как фактора противостояния проявлению страха в бою, является одним из важнейших условий эффективности боевой деятельности.

Литература

1. Военная психология: методология, теория, практика. Корчемный П.А. и др. М.: Воениздат, 2010.
2. Колосов А. Основные пути формирования моральной готовности и психологической способности военнослужащего к боевым действиям // Ориентир. – 2012. - №5. С.55-59.
3. Колосов А. Основы психологической готовности // Ориентир. – 2012. - №7. С.58-62.
4. Мисюра В. Ф. Психологическая реабилитация военнослужащих. М.: Изд. Академии, 1995.

МИЦКЕВИЧ А.Н., кандидат психологических наук, доцент

РАДИАЦИОННЫЕ АВАРИИ И СТРАХ

В настоящее время чрезвычайные ситуации, техногенные катастрофы, в том числе радиационные аварии в их многообразии в разных станах и континентах, на различных объектах атомной энергетики и промышленной инфраструктуры, стали неотъемлемой составной частью реалий нашего времени. Они вызывают многообразные, в том числе негативные эмоциональные реакции и, в первую очередь, страх.

Радиационная авария - это «потеря управления источником ионизирующего излучения, вызванная неисправностью оборудования, неправильными действиями работников (персонала), стихийными бедствиями или иными причинами, которые могли привести или привели к облучению людей выше установленных норм или радиоактивному загрязнению окружающей среды».[8] Психологические последствия радиационных аварий зависят от множества факторов, при этом их неизменными «спутниками» являются, наряду с другими проявлениями страха – радиотревожность и радиофобия.

Проблема «Психологии страха» занимает важное место в парадигме современной экстремальной психологии, а также перечне актуальнейших вопросов обеспечения повседневной и профессиональной деятельности специалистов, осуществляющих свою деятельность в экстремальных условиях.

Первые попытки исследовать проблемы страха и причины его возникновения были предприняты в философии (Аристотель, Платон, М. Монтень, Г.Гоббс, Р.Декарт, Б.Спиноза, И.Кант, Л.Фейербах, Р.Банайский, С.Кьеркегор и другие).

Проблемы страха нашли свое отражение в работах и трудах отечественных и зарубежных психологов.

В зарубежной психологии проблемой страха занимались С.Холл, У.Джеймс, Д.Уотсон, З.Фрейд, А.Фрейд, Ф.Риман, К.Хорни, П.Жане, Э.Фромм и многие другие.

В отечественной психологии изучением проблемы страха и причин его возникновения занимались и внесли огромный вклад И.М.Сеченов, И.П.Павлов, Л.С.Выготский, А.И.Захаров, В.И.Гарбузов, М.И.Буянов, Н.Д.Левитов, Е.В.Новикова, Ф.Б.Березин, В.М.Астапов, Л.А.Китаев-Смык, А.Т.Злобин, в том числе военные психологи С.И.Съедин, П.А.Корчемный, А.Г.Караяни и другие.

Страх–это состояние, которое возникает, прежде всего, в ситуациях,когда мотивация избегания не может быть реализована. Он возникает, если индивид имеет побуждение и осознанную цель покинуть ситуацию, но продолжает в силу внешних причин оставаться в ней. [3]

Клинические психологи считают, что страх - чувство внутренней напряженности, связанное с ожиданием конкретных угрожающих событий, действий (страх проецируется вовне - страх острых предметов, животных и т. д.).[4]

Конфликтологи, расширяя поле изучения страха, включают в него социальные факторы. По их мнению страх - эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности. Функционально страх служит предупреждению субъекта о предстоящей опасности, позволяет сосредоточить внимание на ее источнике, побуждает искать пути избегания. В случае, когда страх достигает силы аффекта (панический страх, ужас), он способен навязать стереотипы поведения (бегство, оцепенение, защитная агрессия). В социальном развитии человека страх выступает как одно из средств воспитания: например, сформированный страх осуждения используется как фактор регуляции поведения. Страх может выступать психологической причиной межличностных, более масштабных социальных, реже внутриличностных конфликтов. Профилактика деструктивного страха способствует предупреждению конфликтов. [1]

Различие вышеперечисленных подходов свидетельствует о неоднозначности и многообразии психологических подходов к определению «страха» даже в рамках одной науки, поэтому нам хотелось бы подойти к рассмотрению этой проблемы с позиций научно-практических подходов, реализуемых в практической деятельности специалистов, осуществляющих свою деятельность в условиях, представляющих опасность для их жизни и здоровья.

Зарубежные психологи рассматривают страх по различным основаниям. З.Фрейд, подразделял страхи на две группы: реальные страхи и невротические.[5]

По его мнению, реальный страх - это совершенно нормальный эмоциональный процесс. Он возникает в ситуации опасности и помогает организму мобилизоваться, чтобы этой опасности избежать. А невротический страх - это то, что мы привыкли называть фобией; он

возникает при столкновении с ситуациями и объектами, которые на самом деле не являются опасными.

Отдельные ученые делят их на другие группы, например: конструктивные и неадекватные (патологические). Это позволяет сделать важный вывод: не всякий страх является фобией. В экстремальной и чрезвычайной ситуации страх полезен, потому что он обеспечивает самосохранение и мобилизацию внутренних резервов человека.

Так, в соответствии с классификацией страхов Ю.В. Щербатых, [6, 7] все страхи делятся на три основные группы:

биологические страх и непосредственно связанные с угрозой человеческой жизни (например, пожара);

социальные страхи связаны с боязнью изменения социального статуса (страх больших групп людей, страх публичных выступлений, потери работы и другие);

экзистенциальные страхи связанные с самой сущностью человека (страх смерти, страх открытого и закрытого пространства, страх высоты).

По мнению Ю.В. Щербатых некоторые страхи при этом могут находиться на стыке двух категорий.

По нашему мнению, страх в чрезвычайной ситуации может включать как отдельную группу, так и несколько групп страхов сразу, либо их совокупность одновременно, например:

биологический и экзистенциальный;

экзистенциальный (страх неизбежной смерти) и страх потери близких одновременно;

экзистенциальный и социальный страх, потому что радиационная авария может привести к потере социального статуса, вынужденному выключению из нормальной деятельности и изоляции;

биологический, экзистенциальный и социальный страх.

Классификация страхов, предложенная Б.Д. Карвасарским [2], осуществляется по «фабуле страха». Он делит страхи на восемь групп. Первая группа - это экзистенциальная боязнь пространства (акрофобия, агорафобия, клаустрофобия). Вторая группа - социофобии (социальные страхи). Третья группа - страхи заболеваний (нозофобии). Четвертая - страх смерти (танатофобия). В пятую входят сексуальные страхи. В шестую - страх причинить вред близким и самому себе. Седьмая группа - это «контрастные» страхи (к примеру, страх совершить непристойный поступок в обществе). Восьмая группа - страх перед страхом (фобофобия).

Одной из разновидностей нозофобии является радифобия.

Это также связано с тем, что влияние радиации на психику и поведение людей, вызывающее страх, имеет ряд специфических особенностей. Прежде всего потому, что радиационное излучение (далее - радиация) не воспринимается органами чувств человека, его не видно, не слышно и невозможно почувствовать, что, в свою очередь, вызывает у многих еще больший страх и радиотревожность. Это касается всех лиц, непосредственно работающих с источниками ионизирующего излучения, персонала, принимающего участие в ликвидации последствий радиационных аварий и инцидентов, а также людей сугубо мирных профессий, начиная с врачей, работающих на рентген установках.

Во-вторых, чрезвычайные ситуации, вызванные радиационными авариями, могут вызвать серьезные и масштабные последствия, связанные с разрушениями, радиационным заражением местности, человеческими жертвами и другие, сопоставимые с применением ядерного оружия либо последствиями его испытаний, и требующих соответствующих волевых усилий.

В-третьих, потенциальными «психическими жертвами» радиационных аварий являются не только сотрудники атомных электростанций и обслуживающий технологический процесс на них персонал; лица, принимающие участие в ликвидации последствий радиационных аварий (спасатели, пожарные, сотрудники ОВД и другие); население, проживающее в зоне радиоактивного заражения; родственники пострадавших и выше перечисленных категорий; лица, ставшие опосредованными жертвами аварии как следствие эффекта психического заражения, но и, возможно, их потомки. Это требует организованной работу персонала аварийно-спасательных формирований, психологов и медицинского персонала по оказанию экстренной и, что очень важно, психологической помощи.

В-четвертых, особенностью радиационных аварий и инцидентов является не только отсроченность тяжести проявления психологических последствий, проявляющихся не только в наличии латентного периода, но также и в возрастании количества и многообразия проявлений их социально-психологических, психофизиологических и психосоматических проявлений.

В-пятых, особенностью, представляющей большой научный и практический интерес, является то, что все многообразие социально-психологических проблем у лиц «пострадавших» от радиации и ава-

рий, их заболеваний, возникших спустя много лет, возникают у многих людей как следствие стресса и возможных психологических травм, связанных с радиационными авариями, а не самой радиации.

Радиофобии и радиотревожность могут усиливать факторы внезапности, неизвестности, дефицита времени, недостатка ресурсов и многие другие.

Рассмотрение вышеперечисленных важнейших особенностей страха позволяет нам, подойти к рассмотрению проблемы минимизации влияния и профилактики радиотревожности на персонал, осуществляющий свою деятельность в экстремальных условиях, а в будущем - их психологической подготовки; оказания психологической помощи пострадавшим, населению и другим категориям, в ходе ликвидации последствий радиационных аварий и инцидентов; психологической коррекции острых стрессовых расстройств (ОСР) и посттравматических стрессовых расстройств (далее - ПТСР); назначения и проведения мероприятий по психологической реабилитации.

Радиотревожность является эмоциональным и психологическим состоянием человека, при котором он субъективно завышает объективно существующую, но чаще всего незначительную для здоровья опасность радиационного воздействия.

Временное состояние радиотревожности является нормальной и адекватной реакцией человека на новую экологическую ситуацию - например, после крупномасштабной радиационной аварии. Эмоционально-психологические нарушения при радиотревожности формируются на понятийном уровне в связи с осознанием человеком реально существующей опасности от радиационного воздействия, дополнительного к естественному фоновому уровню радиации. Это состояние тревоги за здоровье (свое, своих детей, членов семьи, окружающих) может быть скрытым и неочевидным, проявляющимся только опосредованно, в форме страхов, избегания неприятных воспоминаний, излишне высокой общей тревожности и т.д.

В широкой печати и в общественном сознании произошла подмена понятий, при которой состояние неадекватно высокой радиотревожности было обозначено термином "радиофобия". Официально утвержденное понятие любой фобии подразумевает патологическое состояние психики (расстройство), при котором человек испытывает навязчивый страх, паническую боязнь чего-либо - действий, ситуации, поступков и т.д. [10] Содержанием фобии может быть любое обыденное явление, в том числе радиационное воздействие. Радиофобия при-

водит к тому, что панический страх перед опасностью радиации становится основным мотивом, формирующим все повседневное поведение человека. В медицине термин "радиофобия" применим исключительно как диагноз расстройства психики.

Длительно сохраняющийся высокий уровень радиотревожности в некоторых случаях сопровождается проявлениями "синдрома невинной жертвы" или ПТСР. При этом радиационному воздействию приписываются все (или большая часть) неблагоприятных жизненных ситуаций. Возникают ложные установки на наличие болезни, связанной с облучением, которая не поддается эффективному лечению (установка на болезнь); установка на необходимость получить от окружающих и от общества моральные и материальные компенсации (рентные установки). Возникают черты патологии личности, склонность считать других лиц и общество ответственными за личные проблемы, в том числе в семье и на работе (внешняя атрибуция ответственности). Соответственно при этом изменяются ценностные ориентации, снижаются личностные и общественно-полезные мотивации к жизни и к трудовой деятельности, снижается личностная активность - вплоть до полного безразличия (социальная апатия). Указанные психологические нарушения и временные стрессовые расстройства в свою очередь способствуют формированию у человека ряда так называемых "стресс-зависимых" соматических заболеваний. [9]

Учитывая, что радиотревожность в ходе подготовки и ликвидации последствий радиационных аварий и инцидентов является проявлением ситуативной тревожности, мы можем использовать для ее диагностики традиционно применяемый для этих целей тест на выявление личностной и ситуативной тревожности, разработанный Ч.Д.Спилбергом и Ю.Л.Ханиным, а также методику Тейлора. Для ретестовой проверки полученных результатов психологами, если позволяют сложившиеся условия, дополнительно могут применяться тесты оценки степени профессионального выгорания В.В.Бойко, выявление уровня профессионального «выгорания» и деформации в модификации О.Б.Поляковой (MaslachBurnoutInventory - MBI), а также депрессивных состояний (Зунге, В.А.Жмурова), методики диагностики стрессоустойчивости и социальной адаптации (Холмса и Раге), уровня социальной фрустрированности (Л.И.Вассермана), уровня субъективного контроля (Дж. Роттера) и другие.

Кроме того, как показала практика, для формирования наиболее полного представления об особенностях эмоциональной сферы и пси-

хических состояний персонала, участвующего в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, используется комплекс психодиагностических методов: как основанных на самооценке состояний, так и проективных методик.

В свою очередь, фобия, в соответствии с МКБ-10 (Международная классификация болезней) — это психическое расстройство, относящееся к классу V (психические расстройства и расстройства поведения), к блоку невротических, связанных со стрессом и соматоформных расстройств. К этому же блоку относятся, например, обсессивно-компульсивное расстройство и неврастения. Фобии классифицируются по предмету, скажем, антропофобия - боязнь людей, аэрофобия – боязнь полетов, клаустрофобия – боязнь замкнутого пространства, инсектофобия- боязнь насекомых.

Граница между страхом и фобией может быть довольно тонкой. К примеру, в радиационно зараженной местности, боязнь радиационного заражения вполне обоснована. Но в тех регионах, где природный радиационный фон находится в пределах допустимой нормы и шансы встретить источник излучения стремятся к нулю, боязнь радиации является фобией, особенно если человек боится не только радиации, а всего подряд.

Для решения психологических проблем, связанных с радиотревожностью, наиболее целесообразно организация и проведение занятий по психологической подготовке, в первую очередь, с персоналом, осуществляющим свою деятельность в экстремальных условиях, в том числе ликвидации последствий радиационных аварий и инцидентов.

Позитивный результат приносит обучение этих лиц техникам саморегуляции.

Для решения проблем, связанных радиофобией, нужно, обратиться к психотерапевту. Обычно лечение фобии возможно при помощи краткосрочных психотерапевтических вмешательств. Если фобия не осложненная, её удается купировать за 5 – 10 сеансов.

При лечении фобий быстрый эффект дает использование техник НЛП. Для решения вышеназванных проблем также могут использоваться эриксоновский гипноз, когнитивно-бихевиоральная терапия и другие методы.

Рассмотрение данных вопросов, к сожалению, выходит за рамки рассматриваемой проблемы, поэтому подробно на ней мы останавливаться не будем. В более трудных случаях специалисты и врачи прибегают и к фармакотерапевтическим средствам.

Исходя из сложившейся обстановки и решаемых научно-практических задач, наряду с применением индивидуальных форм, для купирования тревожно-фобических расстройств могут использоваться групповые формы психотерапии.

Таким образом, подводя итоги рассматриваемой проблемы радиационных аварий и страхов, можно сделать следующие выводы:

1.Радиационные аварии тесно связаны и обусловливают различные проявления страха, в том числе в виде радиотревожности.

2.Проявления страха, обусловленные радиационными авариями и инцидентами, имеют ряд специфических особенностей описанных выше.

3.Знание особенностей поведения личности в условиях ликвидации последствий радиационных аварий может является важнейшим основанием для оказания психологической помощи людям, сохранения психологического здоровья специалистов, принимающих участие в ликвидации последствий радиационных аварий и инцидентов, и их профессионального долголетия.

Литература

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Словарь конфликтолога, 2009 г.
2. Карвасарский Б.Д. Клиническая психология. Учебник для вузов. Издательство: Питер, 2014.
3. Кондаков И.И. Психологический словарь. – 2000.
4. Косырев В.Н. Глоссарий. Клиническая психология: Учеб.-метод, комплекс для преподавателей и студентов факультетов психологии, 2003 г.
5. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. - М.: Педагогика, 1993.
6. Щербатых Ю.В. Психология страха. — М: ЭКСМО, 2000.
7. Щербатых Ю.В., Ивлева Е.И. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий. - Воронеж: Истоки, 1998.
8. Методические указания МУ 2.6.1.3015-12 "Организация и проведение индивидуального дозиметрического контроля. Персонал медицинских организаций"
9. Письмо Роспотребнадзора от 05.02.2008 N 01/656-8-32.
10. Энциклопедический словарь медицинских терминов, т. 3, издат. Сов. энциклопедия, М., 1984 г.

РАЗДЕЛ 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ, УСЛОВИЯ И ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ СТРАХА

МЫМРИН А.В., генеральный директор ООО «Школа современных психотехнологий»

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ СТРАХА И УСЛОВИЙ ЕГО ТРАНСФОРМАЦИИ

Аннотация к статье. *В статье раскрываются природа, функции и свойства страха, содержание различных психологических подходов к оценке страха и условий его трансформации. Страх рассматривается как сигнальное, знаковое и символическое средство регуляции психической жизни. Раскрыта специфика страха как аффекта, эмоции и чувства. Выявлена специфичность переживаний страха как регулятора активности в сложных обстоятельствах жизни.*

Ключевые слова: *тревожность; страх; функции страха; страх как оценка ситуации; страх как реакция на отсутствие информации; страх как ценность; страх как выражение когнитивной дисфункции; страх как мотиватор; страх действия; амбивалентность страха; страх как психотелесное состояние (симптом); страх как аффект; страх как эмоция; страх как чувство.*

«У страха - глаза велики!» - гласит народная мудрость. Так ли это? Попробуем разобраться в этом, пока нами не овладело это переживание или, по крайней мере, мы на время от него дистанцированы.

Страх вездесущ! Он сопровождает человечество, едва ли не с первых дней своего существования. Очевидно, без фундаментального знания природы эмоций человека и законов ее функционирования, трудно подступиться к решению проблемы онтологии страха.

Психологическая наука накопила внушительный багаж знаний о том, как устроена и живет эмоция человека. Какую специфическую работу она -эмоция и страх в частности, выполняет в жизни каждого из нас?

Страх - один из основополагающих, фундаментальных и необычайно разнообразных событий жизни. Описать, а тем более дать какую-то определенную классификацию этому переживанию по содер-

жанию своих тем, задача вряд ли решаемая. Но совладать с этим явлением, как требует практика, необходимо.

Алексей Николаевич Леонтьев, определяя всю сферу переживаний человека поделил ее на три класса: аффекты, эмоции и чувства. Каждый класс этих переживаний, по мнению А.Н. Леонтьева, обеспечивает взаимодействие субъекта с определенной сферой жизненной ситуации.

Страх как аффект

Аффект – кратковременная, ярко выраженная, неконтролируемая защитная реакция организма, в реальной ситуации жизненной опасности.

Страх как аффект – это природная, естественная реакция биологического существа на реальную ситуацию, которую он (организм) воспринял как опасную.

Подчеркнутость реальности этой ситуации, в данном случае принципиальна. Должна произойти реальная встреча с объектом этой опасности. «Природная телесность организма» боится. Управлять ей не возможно. Она существует по законам эволюции и подчиняется только ей. Средства и условия этого подчинения – природны (инстинктивны).

О каких средствах и условиях идет речь? Необходимым условием «жизни страха» является его телесная представленность. Бестелесных эмоций не бывает – классическая аксиома психологии со времен У. Джеймса [5, с. 67] – одного из основоположников научной теории эмоций. Мы бежим не потому, что боимся, а боимся, потому что бежим - рассуждает У. Джеймс. Он переворачивает обыденную формулу переживаний страха. Сначала тело реагирует на опасную ситуацию, а в след за ней, как реакция на телесное изменение – переживание страха. Эту же мысль о периферических основаниях переживаний вторит отеч. психофизиолог Н.Н. Ланге. Данная теория вошла в историю науки под названием «Периферической теории эмоций» Джеймса-Ланге. Справедливости ради, нужно сказать, что данная теория не получила полного подтверждения в дальнейшем и авторы вынуждены были внести коррективы в свои представления о происхождении эмоции. Общее правило - переживания всегда сопровождаются телесными реакциями, осталось неизменным.

Переживание страха и его телесный эквивалент существуют одновременно, представляя собой «две стороны одной медали».

Переживание страха – это психо-телесное состояние.

В этом контексте, представляется значимым фиксация того телесного пространства, где локализуется страх.

Одной из главных функций переживания страха состоит в сохранении действенного начала человека.

Вся система движений и действия человека реализуется в телесной конструкции костно-мышечного аппарата. Именно в нем находит свое место страх. Мышечный слой тела - хранилище страха.

Прежде всего, отражение страха обнаруживается в напряжениях мышц.

Следы страха можно обнаружить практически во всех частях тела человека, но чаще, мышечное напряжение можно обнаружить в воротниковой зоне (голова вжимается в плечи), в районе диафрагмы (замерло дыхание), в мышцах вокруг глаз (застывшие глаза) и в кистях рук (тремор рук). Если реакция страха повторяется или длится долго (иногда это растягивается на часы, дни, а в некоторых случаях годы), мышечное напряжение превращается в мышечный зажим – «слепое пятно». Этот зажим и есть хранилище страха. Иногда этот страх называют подавленным в телесной конструкции.

Работа с телом для преодоления страха во многом основывается на факте, что снимая телесные проявления страха, мы снимаем и чувство страха. Основная сложность работы с «телесным страхом», на наш взгляд состоит в том, чтобы научиться распознавать телесный язык страха и осуществить на этой основе конструктивный диалог с ним.

Язык, на котором говорит с нами тело – особый. Это язык метафоры. «Телесный страх» кричит нашему сознанию. Этот крик, мы должны конвертировать на «язык интеллекта» и принять меры к устранению причин.

К примеру, в лице может обнаружиться страх «потерять лицо». Такие люди придают большое значение тому, что о них думают и как их воспринимают. Им нужно, чтобы их любили, принимали, одобряли - причем все. Из-за этого приходится постоянно носить маски, причем самые разные - обычно их арсенал велик и разнообразен. Но, за масками легко потерять себя настоящего. В глазах – основном канале восприятия реальности, может поселиться бессознательный страх реальности, нежелание видеть правду и признавать действительность такой, какая она есть. Во многих случаях нарушения зрения - проявление бессознательной позиции: «Я не хочу это видеть!».

В спине может поселиться боязнь быть несовершенным, не оправдать ожидания. Обычно свидетельствует о перфекционизме. Конечно, у такого человека есть шанс добиться высот - но еще более вероятно, что любые свои порывы он будет тормозить из-за страха ошибиться.

В плечах символизирующих силу, ответственность, селится страх быть слабым, а также - не справиться с ответственностью.

В животе живет страх за жизнь, недаром это однокоренные слова. Страх поселяется там в ситуациях угрозы для жизни - она могла быть и не реальной, просто так воспринимаемой. И хотя опасность прошла, для бессознательного она еще актуальна - оно постоянно настороже, настоящее расслабление и чувство безопасности становятся недоступны.

Можно продолжать этот метафорический ряд, в котором обнаруживается общий мотив – боязнь утраты. Предмет и значение этой утраты раскрывается в смысловом пространстве отдельного случая.

Страх опасен тем, что он блокируется, как правило, в психическом аппарате человека. Консервирует, в первую очередь, двигательную активность человека, буквально «сковывает» все его движения. Начиная разрушать двигательную активность, проявляясь в треморе отдельных органов или конечностей, может привести к полному ступору или обездвиживанию.

В природном варианте организм животного, естественным образом, высвободит энергию страха в бегство или нападение. У человека, зачастую, такой возможности нет, в силу моральных или физических запретов. Хотя, нужно отдать дань справедливости, что такие модели у людей тоже работают. В противном случае, необходимы навыки высвобождения страха искусственными, изобретенными самим человеком средствами. Таковыми средствами, к сожалению, обладают не все. Кроме этого, проблема усиливается еще и тем обстоятельством, что средства эти должны быть санкционированы культурой того пространства, в которой находится человек. Конечно же, существуют универсальные приемы борьбы со страхом, но трудности индивидуальной адаптации к ним, для многих непреодолимы, а порой и невозможны.

Таким образом, страх как аффект не поддается коррекции, но оставляет возможность для специалистов конвертировать это переживание в «собственно человеческий» формат существования – эмоцию.

Страх как эмоция

Собственно эмоция, в данном контексте, понимается как реакция выученная, присвоенная субъектом в ходе индивидуального развития. Реакция тоже ситуативная, но в отличии от аффектов управляемая, а значит имеющая свои психологические средства.

Как и какой жизненный цикл осуществляет эмоция детально описывает классик первой научной школы «психологии сознания» В. Вундт,[2, с. 47].

Вундт усматривает в психическом действии две стороны, непосредственно связанные друг с другом: объективную – предметное представление и субъективную – переживание этого представления.

Предметные представления, которые поставляет нам сознание, являются «кирпичиками», строительным материалом для «психического здания», а сами переживания скрепляют эти представления друг с другом, выполняя роль цементирующего раствора. Проницательность классика, в этом вопросе, позволяет нам утверждать: эмоция - скрепляет психическое событие, делает его устойчивым, а главное цельным (законченным). Эмоции синтезируют психический акт, не дают рассыпаться тем представлениям, которые возникли в ходе интеллектуальной работы сознания, удерживают их в связанном состоянии друг с другом, обеспечивая целостное представление о себе и мире. Нарушение этой цельности, а равно недостаток информации, тут же сигнализируется психическим аппаратом в форме тревожности. Тревожность – это переживание неопределенности, по-другому, поспешное забегание вперед. Тревожность заставляет искать психический аппарат, тот недостающий для целостности объект-представление. Этот объект, обязательно будет найден. Как правило, сюда попадут объекты близкие по пространству или времени для человека, а главное, еще не освоенные человеком, а потому устрашающие. Тревожность найдет себе этот объект, но не сможет объяснить его. Почему именно он? В этот момент «непонимания» и рождается страх. Страх – опредмеченная, но не объясненная тревожность. И в этой роли, страх, заполняя пустоты в психическом пространстве или заменяя чужеродные элементы в ее составе, удерживает активность организма от распада, помогая не только овладеть ситуацией, но и действовать в ней. В одних случаях, страх обращает организм в бегство, в других, мобилизует его на сопротивление и отпор. И в том и другом случае, действенное начало субъекта сохранено. Страх выполнил свою работу.

Особо подчеркнем, страх как эмоция, выполняет свою синтезирующую работу в сложных для субъекта ситуациях, в которых другое переживание будет не продуктивным.

Это обстоятельство, легализует страх в системе переживаний и подчеркивает его нормативный характер.

По мере развития и содержательного усложнения психического отражения, меняется и тематика переживаний страха. Страх остаться одному; страх нападения; страх заболеть, заразиться; страх умереть; страх того, что умрут родители и т.д. – далеко не полный перечень страхов, переживаемых большинством детей. Далее, с возрастом, это тематическое пространство дополняется социальными страхами: страх оценок, страх ответственности; страх успеха и страх неудачи; страх начальника; страха близких социальных контактов; страха других людей, в том числе людей другой национальности, веры, и т.д.

Подобные переживания, в силу их типичности и частоты, в психологической науке получили статус «нормативных страхов». Предвосхищая вопросы о нормативности (быт. нормальности) в понимании переживаний страха, нужно отметить не тождественность переживания и способности управления им.

Страх сигнализирует нам об опасности. Причем она может быть и выдуманной. Родительницей страха является тревога. Это базовое переживание человека. Его трудно описать: что-то внутри не так, а что непонятно. Вот это переживание неопределенности и рождает страх. Некоторые говорят еще, что тревожность - это необоснованное заглядывание вперед: что-то должно случиться, а может быть, и ничего не случится… Очень дискомфортное состояние, поэтому психический аппарат человека срабатывает в направлении поиска. И обязательно найдет некий предмет, который и оденет в одежку страха… Этим объектом может оказаться одинокий прохожий, или толпа в метро, или городские пустыри… Бояться можно чего угодно: всего, что подвернется под руку в тот момент, когда тревожность решит опредметиться. Например, замкнутого пространства, отрытого пространства, города, полетов в самолете, женщин…

Кажется очевидным, эмоции дают субъективную оценку, тому, с чем встречается человек. В самом простом варианте, встретил знакомого человека и сразу обрадовался и наоборот, увидел на дороге транспортное происшествие и пережил эмоцию тревожности. И в первом и втором случае психический аппарат дал субъективную оценку увиденного в форме переживания, сигнализируя нам о необходимости

конкретных действий в дальнейшем. А.Н. Леонтьев, один из авторов деятельностного подхода в психологии, наравне с синтезирующей функцией переживаний, увидел оценочную работу переживания. Эмоция, пишет А.Н. Леонтьев есть «психическое отражение смыслов действий и способов их исполнения».[7, с. 264] Эмоция оценивает соответствие операции действию, а последнего в свою очередь, всей выполняемой деятельности. Эмоция участвует в нахождении смыслов действий.

Страх, как эмоция участвует в формировании смысла предстоящего действия, как опасного, угрожающего, со всеми вытекающими из этого вывода поведенческими последствиями.

Частным случаем, описанной выше ситуации, может явиться ситуация, в которой человеку не хватает наличной информации или она отсутствует вовсе. В этом случае, психический аппарат, автоматически и пропорционально, отреагирует тревожным переживанием в той степени, в которой ему не достает нужной информации. По мнению отечественного нейропсихофизиолога П.В. Симонова [5, 68], эмоции отражают состояние неудовлетворенной потребности в информации, необходимой для ее удовлетворения.

Им же была предложена формула переживания:

$$Э = - П \times {}_{\Delta}И$$

где: - П - неудовлетворенная потребность

$И_{Тр}$ - информация необходимая (требуемая) для удовлетворения потребности

$И_{Реал}$ - информация имеющаяся реально

${}_{\Delta}И$ - разница ($И_{Тр}$ - $И_{Реал}$) - оценочная категория

Пользуясь данной формулой, можно констатировать факт переживания страха, как крайнюю по напряженности, степень ответа на отсутствие понятной информации в удовлетворении базовых потребностей организма.

В. Г. Белинский утверждал: «…человек страшится только того, чего не знает, знанием побеждается всякий страх».

В этой связи, кажется вполне очевидным распространенность переживания страха смерти. Самое «безинформативное» событие в жизни людей – это смерть. У нас нет опыта смерти, знания о ней, а потому испытываем «слепой» страх перед ней.

Становится понятным, зачем американский психиатр, психотерапевт, основатель «трансперсональной психологии» и автор метода «холотропного дыхания» Ст. Грофф [3] погружает своих пациентов хосписа в особые - измененные состояния сознания. Прикосновение человека к «потусторонней реальности» пусть и в специфической, символической форме, частично заполнит недостающее знание. Как

следствие, тягостное переживание страха смерти ослабевает или трансформируется в переживание принятия и умиротворенности.

В этой же связи, страх как эмоция является, в некоторых случаях, выражение когнитивной дисфункции.

В сознании, представления связаны ассоциативно: по сходству, близости, функциональному подобию, контрасту и т.д. Нарушения ассоциативных связей, или их смешение (диффузные ассоциации), а иногда, явные несовпадения, дисгармония могут приводить к реакции тревожности и страха.

В психологическую науку, благодаря трудам Л. Фестингера, [11, с. 15-52] прочно вошел термин когнитивного диссонанса (от латинских слов: cognitio - «познание» и dissonantia — «несозвучность, нестройность, отсутствие гармонии»), которое определяется как состояние психического дискомфорта индивида, вызванное столкновением в его сознании конфликтующих представлений: идей, верований, ценностей или эмоциональных реакций. Феноменальным сигналом установившихся несовпадений тут же выступит тревожность, которая, в свою очередь будет искать свой объект, настойчиво перерождаясь в страх. Последний, в свою очередь, объяснит сознанию причину дискомфорта.

Недавние события в столице Украины - Киеве демонстративно являют пример возникновения когнитивного диссонанса у большей части населения. Здравый смысл обычного человека отказывается верить в то, что идеи фашизма могут иметь реальную почву (с учетом уроков истории) и своих носителей на их земле в XXI веке, но по факту происходящего утверждается обратное. Рассогласование этих представлений и ценностей ведет к возникновению когнитивного диссонанса, а вслед за ним и реакцию всеобщего страха.

Вполне очевидно, что ясная и выверенная информация об объекте страха, согласующаяся с жизненным опытом человека, его социокультурным пространством, устраняет когнитивные причины этого переживания и дает возможность открыть новый путь в трансформации страха как чувства.

Страх как чувство

Страх как чувство – реакция внеситуативная, управляемая культурными, изобретенными самим человеком средствами – символами.

Страх как чувство, по нашему мнению, определяется стремлением человека подчинить события окружающего внутреннего и внешнего мира собственным представлениям и желаниям. Любое со-

противление ситуации, а равно и конфронтация окружения приведут к опасной оценке, а соответственно к тревожности и страху.

Некоторые исследователи страха утверждают примат мотива-переживания в жизни человека. Так по мнению специалиста в области страхов М. Лежепекова «…сам факт желания чего-либо рожден страхом, что этого можно не получить», далее усиливая свою формулу, «страх не просто руководит нашим организмом, он контролирует срок его физической жизни»

Насколько оправданы эти утверждения? Имеются ли этому научные подтверждения?

Описанный в конце XIX в. французским психиатром, психологом П. Жане феномен «страха действия» [8, с. 312] – стоит захотеть – испытываю опасность того, что действия не только не произойдет, но и будет опасным.

«Боясь чего-либо, мы боимся собственных действий»[8] - говорит Жане, поясняя: «Каждый объект характеризуется тем, что мы собираемся по отношению к нему сделать. Если мы боимся объекта, то характерное для него действие останавливается и полностью парализуется» [8].

Кроме этого, Жане упоминает об установке, которую он предлагает назвать «инверсией действий и чувств» - «вместо требуемого обстоятельствами действия, совершить которое вполне в состоянии, мы замечаем в таких случаях элементы, а иногда и полное осуществление абсолютно противоположного акта» [8].

Каждому стремлению свойственен страх перед противоположным стремлением. Это объясняется одним из фундаментальных свойств эмоций – амбивалентностью, термином, введенным в науку Э. Блейлером, и означающем (от лат. ambo обе и valentia – сила) – двойственность, проявляющуюся в действиях, находящихся в противоречащих друг другу устремлениях.

Амбивалентность свойственна некоторым представлениям, которые, одновременно выражая оттенок удовольствия и неудовольствия, обозначают любовь и ненависть, симпатию и антипатию; обычно одно из этих чувств вытесняется (бессознательно) и маскируется другим. В этом смысле, амбивалентность объективно может порождать страх.

Стратегии совладания психики, в этом случае приведут своего хозяина к жесткой системе защит, не всегда оправдывающих целесообразность своего существования.

Так, по мнению Э. Фромма [12, с. 237] наше «Я», сталкиваясь с окружающим миром, встречает сопротивление. Мир сложен и противостоит нашим желаниям, вызывая к жизни конфликт мотивов. В сознании этот конфликт представлен тревожностью. В такой ситуации, наше «Эго» вынуждено защищаться и отрабатывать, по Э. Фромму одну из следующих стратегий:

1. Противостояние с миром, в форме его разрушения. (Я>~~ОМ~~)

Действие осуществляется по принципу – нет мира, нет проблемы. Уничтожая противостоящий полюс, снимаются препятствия для достижения своих целей. Модели поведения становятся все агрессивней, пропорционально интенсивности переживания страха. Чем страшнее, тем агрессивнее нападки на объект.

Частным случаем этой стратегии, является стремление контролировать мир, бессознательно претендуя на управление всеми условиями ситуации. В этих обстоятельствах, страх вторично будет усилен, как реакция на стремление к гиперконтролю и защитный механизм вернется к началу своей работы.

2. Взаимодействие, через идентификацию с миром. (Я=ОМ). Я и есть мир. Перестать различать себя и мир, свое «Я» и источник угрозы. Логика данной стратегии понятна. Я и есть угроза, а боятся себя невозможно. Этот механизм работы нашей психики образно зафиксирован в термине «Стокгольмского синдрома»[9], описывающего защитно-подсознательную травматическую связь, взаимную или одностороннюю симпатию, возникающую между жертвой и агрессором в процессе захвата, похищения и/или применения (или угрозы применения) насилия. Под воздействием сильного шока заложники начинают сочувствовать своим захватчикам, оправдывать их действия, и в конечном счете отождествлять себя с ними, перенимая их идеи и считая свою жертву необходимой для достижения «общей» цели.

3. Взаимодействие, через подчинение своего «Я» миру. (~~Я~~<ОМ)

Я перестает сопротивляться объекту страха, полностью подчиняясь его требованию. В быту, этот механизм уверенно реализует себя в становлении конформных черт человека и садо-мазохистских устремлений. «Я» зависимо от обстоятельств жизни.

Описанные стратегии Э. Фромом, убедительно демонстрируют работу психики в совладании с переживанием страха и обретению им нового статуса существования.

По-настоящему ценным и весомым аргументом, в доказательстве этого факта, выступают духовные постулаты мировых религий,

раскрывая для своих прихожан перспективы жизни после смерти. Страх смерти, страх перед Богом усиливают аксиологические основания этого переживания, давая в руки его носителя средства управления собой.

Важно отметить, в этой связи, значение ритуального действия – как символического средства управления чувством страха.

Народные обычаи и традиции, пословицы и поговорки, прочно вошли в быт человека, представляя собой культурный пласт средств совладания с этим чувством. Достаточно вспомнить некоторые изречения: «На миру и смерть красна!», «Смерти бояться – на свете не жить», «Двум смертям не бывать, а одной не миновать», «Прежде смерти не умрешь», «Приказал долго жить», «В веселый час и смерть не страшна».

Переживание страха обретет культурное значение только в том случае, когда оно управляемо. Последнее не возможно без средств. Великий отечественный психолог Л.С. Выготский утверждал: «…дайте средство и будет высшая психическая функция» [1, с. 863]. Без средств управления страх опасен.

Литература

1. Выготский Л.С. Психология. М., ЭКСМО-ПРЕСС., 2000.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Изд.: Омега-Л, 2008.
3. Гроф С. Области человеческого бессознательного. М., 2007.
4. Жане П.. Страх действия как существенный элемент меланхолий. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
5. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб., Питер., 2001 г.
6. Лежепеков М. Исцеление от страха. М., Вагриус., 2003.
7. Петухов В.В., Дормашев Ю.Б. Капустин С.А., Общая психология. Тексты. кн 2..// Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции. Издательство: Когито-Центр, 2013.
8. Психология эмоций. Тексты Под. ред . Вилюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б.//П.Жане. Страх действия как существенный элемент меланхолий. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
9. Почебут Л. Г. Социальная психология толпы, СпБ., 2004.
10. Риман Ф. Основные формы страха: Исследование в области глубинной психологии. М., Академия, 2007.
11. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. М., 2000.
12. Фромм Э. «Иметь» или «быть». Изд: АСТ., 2007.
13. Щербатых Ю. Психология страха. М., Эксмо., 2004.

НАЗАРОВ О.В. кандидат психологических наук, доцент.

КОГНИТИВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА

Аннотация к статье. *Раскрыты: общий когнитивный подход к возникновению страха, связь страха с объемом и характером располагаемой информации, роль процессов когнитивной обработкой информации в появлении страха, закономерность динамики страха в результате последовательного взаимовлияния страха и когнитивных процессов, когнитивные направления преодоления и профилактики страха.*

Ключевые слова. *Страх. Переживание. Опасность. Когнитивные процессы. Когнитивные структуры. Знание. Информация. Обработка информации. Прогноз. Стимул. Развитие страха. Когнитивно-аффективная спираль страха.*

Одно из отличий живых существ от неживых объектов – это способность переживать, в том числе и переживать страх. Страх является одной из базовых эмоций с выраженной адаптационной функцией. Тем не менее, в случае чрезмерной выраженности и неадекватности, страх может стать причиной дезадаптации, нарушения деятельности и даже гибели. Видимо поэтому, как отмечает К. Изард, страх – это эмоция, о которой многие люди думаю с ужасом. [2, С. 292] Адаптационный и дезадаптационный потенциалы страха определяют значение способов его профилактики, коррекции и преодоления. Для того чтобы быть эффективными данные способы должны учитывать комплексный психологический характер страха и закономерности его динамики. Особую актуальность проблема работы со страхом приобретает при подготовке к деятельности в экстремальных условиях, которая, с одной стороны «провоцирует» появление страха, с другой, «предъявляет» очень высокие требования к способности им управлять.

Согласно одному из наиболее распространенных определений страх - это эмоциональное состояние, отражающее защитную биологическую реакцию человека или животного при переживании ими реальной или мнимой опасности для здоровья и благополучия. [3] Ключевая специфика страха заключается в том, что это переживание опасности. Для возникновения такого переживания нужна оценка си-

туации как угрожающей. Такая оценка, несмотря на то, что она является эмоциональной, может включать существенную когнитивную составляющую, роль которой необходимо учитывать в профилактике и преодолении страха.

Говоря о когнитивной составляющей нужно отметить, что в различной степени она присутствует во всех эмоциях и, более того, является важным элементом психической деятельности вообще. Как отмечали многие выдающиеся психологи, в цельной психике все процессы тесно взаимосвязаны и их отдельное рассмотрение является не более чем одним из способов познания. В истории психологии можно проследить тенденцию перехода от противопоставления аффекта и интеллекта, как рационального и иррационального начала, к поиску закономерностей их взаимодействия в рамках единой психики. Взаимосвязь знания и переживания, как основу сознания, в котором они представляют неразрывное единство, неоднократно подчеркивал С.Л. Рубинштей. [6] Осознание роли когнитивных процессов привело к возникновению нового перспективного направления психологической науки - когнитивной психологии, которая, по мнению Роберта Солсо, представляет собой научное изучение мыслящего разума. [7]

Термин «Когнитивный» происходит от латинского cognitio — «познание», «изучение» и, в широком смысле, охватывает все психические процессы, связанные с получением и обработкой информации. С позиций когнитивной психологии переживание страха также связано с получением определенной информации и ее специфической обработкой. На основе анализа закономерностей взаимосвязей эмоциональных и информационных процессов можно выделить несколько когнитивных составляющих возникновения страха.

Первая составляющая связана с объемом и характером располагаемой информации. Страх выполняет предохранительную функцию, поэтому отсутствие или недостаток информации о ситуации или объекте может привести к прогнозу опасного развития событий и вызвать переживание страха, стимулирующее либо избегание, либо осторожность. Не случайно слова «страх» и «страховка» однокоренные, поскольку в данном случае страх предохраняет человека от возможных негативных последствий в информационно неопределенной ситуации. Например, когда человек заходит в темное незнакомое помещение. Это же справедливо и в случае неадекватности располагаемой информации, т.е. когда происходящие события не соответствуют имеющимся представлениям. Не соответствие информации о действительности

самой действительности приводит к когнитивному диссонансу, который также может вызывать страх.

Но человек боится не только того, чего не знает, зачастую он боится того, что очень хорошо знает, если знание «говорит» ему о том, что этого нужно бояться. Если ребенка наказали ремнем, ребенок будет бояться такого наказания именно в силу знания последствий его применения. Таким образом, знание или незнание может вызвать страх, если оно ведет к прогнозу опасного развития ситуации.

Возникновение страха может быть вызвано и особой когнитивной обработкой информации, причем относительно независимо от информации «на входе», т.е. от специфики стимулу. Закономерностям влияния процессов обработки информации на психические явления в когнитивной психологии отводиться центральная роль. Значение этих процессов в возникновении эмоций иллюстрирует в своей формуле «АВС» американский психолог и когнитивный терапевт, автор рационально-эмоциональной поведенческой терапии Альберт Эллис (Рис.1).

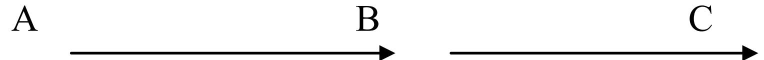


Рис. 1 Схема появления эмоций по А.Эллису

А – это активизирующее событие (activating event), ситуация, внешний толчок или стимул.

В - когниции, убеждения (beliefs), установки.

С - эмоции и поведение, являющиеся последствиями (consequences) воздействия А.

Формула Эллиса подчеркивает, что эмоции не вызываются непосредственно внешним стимулом (А), а являются результатом обработки информации (В). Другими словами, наше переживание ситуации зависит не столько от нее самой, сколько от наших представлений о ней, мыслей, образов, интерпретаций и выводов, которые мы делаем относительно ее. [4]

Так, если пассажир во время полета на самолете услышит громкий звук, то у него не сразу возникает страх, а только после соответствующей когнитивной обработки этой информации, например, если он проинтерпретировал ее как свидетельство возникшей неисправности, угрожающей безопасности полета и, соответственно, его жизни. Этот же звук летчик может проинтерпретировать как абсолютно нормальный, штатный сигнал, свидетельствующий, например, о выпуске шасси, что естественно у него не вызывает страха.

В когнитивной психологии выделяют такие структуры обработки информации как произвольные и автоматические мысли, убеждения (установки), схемы и др. [4] Для управления страхом важный нюанс заключается в том, что обработка информации может осуществляться на бессознательном уровне и не контролироваться сознанием. Человек, не осознающий процесс когнитивной обработки информации, абсолютно уверен в том, что возникший у него страх, напрямую связан с воздействующим на него стимулом.

С когнитивной точки зрения для понимания закономерностей динамики страха важно не только влияние когнитивных процессов на появление страха, но и обратное влияние страха на течение когнитивных процессов. Известно, что при страхе затормаживается и сужается восприятие, замедляется и становится более ригидным мышление, ухудшается память, сужается объем внимания, нарушается координация движений, наблюдается общая скованность. [3] Сильный страх может полностью заблокировать возможность когнитивной обработки информации и произвольного управления поведением.

Последствия такого влияния имеют большое значение не только с точки зрения негативного влияния на деятельность, но и в связи с тем, что могут приводить к стремительному прогрессирующему усилению страха и снижению контроля над ним вплоть до наступления состояния аффекта. Эту закономерность можно назвать «Когнитивно-аффективная спираль страха». Ее смысл заключается в том, что вызванный когнитивными процессами страх, сам так изменяет их, что это приводит к его усиление, в результате которого происходят еще большие изменения когнитивных процессов, ведущие к еще большему усилению страха.

Так, переживание страха вызывает сужение и фиксацию внимания на стимуле, вызвавшем страх. Это ведет к обостренному восприятию элементов стимула, «подтверждающим» страх, а также либо к игнорированию факторов, «опровергающих» страх, либо к неспособности их дифференцировать по степени угрозы. Страх также стимулирует воображение, которое создает образы соответствующие характеру переживаемого страха и, в свою очередь, усиливающие его. При значительном усилении страха снижается, а в некоторых случаях может теряться способность дифференцировать образы восприятия и воображения. В предельных случаях, например, в состоянии аффекта или при временных психических нарушениях, это может приводить к принятию за реальность продуктов воображения, вызванных страхом.

Такие изменения внимания, восприятия и воображения, а также подобные изменения других когнитивных процессов, усиливают страх, в результате чего когнитивно-аффективная спираль переходит на новый виток.

В экстремальных ситуациях, например в боевой обстановке, именно раскручивание такой спирали может приводить к крайне опасной нарастающей последовательности психических состояний: тревога - страх – ужас – паника.

В результате обобщения рассмотренных когнитивных составляющих возникновения страха можно сделать следующие выводы:

1. Возникновение страха может быть связано с отсутствием/недостатком информации о ситуации или с наличием такой информации, которая приводит к прогнозу ее опасного развития.
2. Возникновение страха, относительно независимо от воздействующего стимула, может быть связано с особой когнитивной обработкой полученной информации, результатом которой становиться вывод об угрозе.
3. Развитие страха может осуществляться по когнитивно-аффективной спирали, когда его усиление происходит в результате последовательного нарастающего взаимовлияния страха и когнитивных процессов.

На основе данных выводов можно сформулировать общие когнитивные направления преодоления и профилактики страха.

Исходя из 1-го вывода следует, что для профилактики появления страха и снижения его интенсивности в какой-либо ситуации необходимо предоставить человеку как можно более полную и разнообразную информацию о ней. Эта идея достаточно очевидна и не только с позиций когнитивной психологии, но и физиологии. Как отмечал И.П.Павлов, главная реакция пассивно-оборонительного рефлекса имеется не на силу, а на новизну раздражителя. Известный военный психолог П.А.Корчемный считает, что эта зависимость является основой психологической подготовки к бою. Другими словами, в ходе повседневной учебно-боевой подготовки необходимо до минимума сократить все то новое, неизвестное, с чем человек может встретиться в бою [1].

С точки зрения когнитивных закономерностей возникновения страха важно подчеркнуть, что предоставляемая информация должна не только позволить сформировать разностороннее и полное знание ситуации, но и обеспечить возможность позитивного прогноза ее раз-

вития. С этой же целью, по возможности, необходимо оградить человека от негативной информации, провоцирующей прогноз опасного развития событий и обратить особое внимание на информационную представленность наиболее «угрожающих» элементов ситуации. Такие элементы могут быть как «угрожающе универсальны», т.е. вызывать страх у большей части людей или определенных категорий, например, факторы боя для «необстрелянных» солдата, так и «угрожающе индивидуальны», т.е. вызывать страх только у конкретного человека. В последнем случае важно предварительно проанализировать индивидуальную информационную картину ситуации и специфику эмоциональных переживаний, связанных с ее отдельными элементам.

В соответствии со 2-м выводом для профилактики и преодоления страха необходимо чтобы между «угрожающим» стимулом и эмоциональной реакцией осуществлялась такая когнитивная обработка информации, которая не ведет к выводу о неотвратимой крайней опасности. Это обеспечивается формированием соответствующих устойчивых когнитивных структур, в частности произвольных и автоматических мыслей, убеждений и схем. Используя формулу Эллиса можно сказать, что для определенных «С» нужно сформировать такое «В», которое исключает возникновение дезорганизующего или астенического страха.

Из 3-го вывода следует, что предотвратить развитие страха и сохранить контроль над ним можно «разорвав» когнитивно-аффективную спираль, т.е. исключив последовательное прогрессирующее взаимовлияния страха и когнитивных процессов. Это достигается сохранением активности и работоспособности когнитивных процессов даже при сильном внезапно возникшем страхе. С этой целью необходимо формировать способность произвольного управления когнитивными процессами и применять отдельные, в том числе и самые простые, приемы.

Произвольное управление, прежде всего, связано с развитием воли, которая благодаря своей побудительной и тормозной функции имеет большое значение для управления эмоциями. Не случайно, рассматривая структуру психики, в качестве ее элемента зачастую выделяют эмоционально-волевую сферу, подчеркивая тем самым тесную взаимосвязь между эмоциями и волей субъекта в процессе регуляции поведения [5]. С помощью воли можно затормозить когнитивный процесс, ведущий к выводу об угрозе и активировать процесс, обеспе-

чивающий вероятность благоприятного прогноза развития событий. Пример одного из простых, но достаточно действенный приемов описывает Герой России летчик-истребитель Сергей Соколов. Соколов был сбит во время боевых действий в Афганистане, выстоял в неравном бою на земле и после многочисленных ранений и сложнейших операций снова вернулся в небо. Он вспоминает, что когда после его приземления на парашюте из ближайшего кишлака к нему стали выбегать вооруженные люди, чтобы как-то успокоиться он их начал считать.

Сохранение активности когнитивных процессов имеет значение не только с точки зрения предотвращения нарастания страха, но и с точки зрения сохранения эффективности произвольной деятельности, что важно для решения профессиональных задач в экстремальных условиях. В этих целях в процессе подготовки некоторых спецподразделений во время физически и психологически сложных тренировок иногда включают интеллектуальные задания.

Таким образом, с когнитивной точки зрения возникновение страха при воздействии стимула связано с характером и степенью полноты располагаемой информацией о нем и ее специфической когнитивной обработкой, результатом которой становиться вывод об угрозе. Усиление страха может осуществляться по когнитивно-аффективной спирали, основанной на нарастающем взаимовлиянии страха и когнитивных процессов. Когнитивные закономерности появления и динамики страха определяют основные направления его профилактики и преодоления. Общий смысл данных направлений заключается в том, что в психике формируются такие когнитивные процессы и структуры, которые исключают либо появление, либо прогрессирующую динамику страха при воздействии «угрожающих» стимулов.

Литература

1. Военная психология: методология, теория, практика: учебно-метод. пособие / П.А. Корчемный [и др.]. - М.: Воениздат, 2010.
2. Изард К.Э. Психология эмоций. СПБ.: Питер, 2003.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001.
4. Мак Маллин Р.Практикум по когнитивной терапии СПб.: Речь, 2001.
5. Назаров О.В. Психика как объект информационно-психологического воздействия // Научный сборник. М.: ВАГШ, 2007.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2004.
7. Солсо Р. Когнитивная психология. СПб.: Питер, 2011.

САВИНА Ю. Г. кандидат педагогических наук,
докторант ИСМО РАО

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ОБУСЛОВЛИВАЮЩИЕ ПАНИКУ ПРИ МАССОВЫХ БЕСПОРЯДКАХ

Актуальность исследования массовых форм поведения обусловлена значительным влиянием стихийного массового поведения, имеющего в ряде случаев целенаправленно организованный характер. Динамические процессы в обществе нередко интерпретируется как отражение стихийного поведения, присущего большим социальным группам — толпам или массам. Современная реальность характерна быстрым распространением различных форм стихийного массового поведения и массовых движений, которые оказывают влияние на развитие, как западных стран, так и российского государства. Средствами грамотного управления массовым поведением можно решить множество спорных и сложных общественных вопросов с одной стороны, а средствами манипулирования толпой и массовым сознанием влиять на государственную политическую и экономическую безопасность страны. Так же можно утверждать, что массовое поведение может использоваться различного рода экстремистки настроенными организациями в целях дестабилизации обстановки в стране, что может представлять угрозу безопасность государства.

Массовое поведение охватывает широкий диапазон явлений — от политических процедур, в том числе установление и смена политических режимов — например, многочисленные «цветные революции», до спонтанных выступлений болельщиков спортивных команд ведущих к массовым беспорядкам. В связи, с чем возникает необходимость в более пристальном изучении процессов связанных с различными проявлениями массового поведения и управления массовым сознанием с точки зрения решения вопросов национальной безопасности.

Из анализа литературы по данной проблеме можно выделить ряд признаков и социально-психологические особенностей толпы, ориентированной на массовые беспорядки. Среди основных можно выделить:

1. снижение интеллектуального начала и повышение эмоционального;

2. появление чувства силы и осознание анонимности;

3. повышение групповой внушаемости и снижение эффективности действия механизмов независимого мышления;

4. потребность в лидере или объекта ненависти;

5. подавление чувства ответственности за собственные поступки;

6. быстрый эмоциональный спад: после достижения цели или поражения происходит смена поведения и оценка происходящего и т. д.

Массовые беспорядки, как правило, связаны с возможностью образования толпы и наиболее часто возникают во время митингов, демонстраций, спортивных соревнований, шоу-представлений и т. д.

Толпа по своей природе опасна как для ее участников, так и для окружающих, поэтому массовые беспорядки в российском законодательстве относятся к экстремистским действиям. Массовые беспорядки являются особым конгломератом различных преступных деяний, выражающихся в совершении конкретных действий, предусмотренных в диспозиции статьи 212 УК РФ. в которой, предусмотрена уголовная ответственность за организацию и участие в массовых беспорядках.

Массовые беспорядки, как правило, представляют собой действия возбужденной толпы, за которыми нередко стоят подстрекатели и организаторы, преследующие определенные цели. Во время массовых беспорядков на значительной территории нарушается общественный порядок, нарушается, а то и вовсе парализуется деятельность органов государственной власти.

Так, Григорьев В.Н. попытался определить массовые беспорядки следующим образом массовые беспорядки - это умышленные действия, совершаемые большой группой людей - толпой, посягающие на основы общественного порядка и безопасности и сопровождающиеся погромами, разрушениями, поджогами и другими подобными действиями или оказанием вооруженного сопротивления власти [3].

Следует отметить тот факт, что каковы бы не были причины массовых беспорядков в их основе лежат неразрешенные противоречия, которые переросли в прямое противостояние, конфликт. Для того чтобы массовое скопление мирных людей превратилось в опасную, агрессивную по своей сути толпу, способную на массовые деструктивные действия существует ряд причин. Это - социально-экономические: нехватка продовольствия, катастрофическая инфля-

ция, всеобщая безработица; политические: произвол властей, попрание демократических свобод, недовольство политикой правительства; этнические: нарушение прав национальных меньшинств или, наоборот, засилье в социально значимых сферах общественной жизни представителей некоренной национальности; религиозные: разногласия между представителями различных концессий; криминальные: борьба за передел сфер влияния между преступными группировками.

Таким образом, массовые беспорядки – это крайне опасное социальное явление, в основе которого лежит актуализация негативных массовых настроений толпы. Без сомнения, существует самая непосредственная связь между поведением толпы и общественной безопасностью. Следует отметить что, массовые беспорядки вызванные митинговой обстановкой или атмосферой концерта, победой или поражением любимой команды и другие причины могут быть детонатором такого опасного для участников этих мероприятий как паника. На основе паники могут возникнуть панические толпы со специфическим поведением при этом, спасающаяся толпа при массовых беспорядках представляет собой типичный случай панического поведения.

Паника — это стихийно возникающее состояние и поведение большой совокупности людей, находящихся в условиях поведенческой неопределенности в повышенном эмоциональном возбуждении от бесконтрольного чувства страха.

Психологическими проблемами паники в толпе занимались Э. Аронсон, Л. Н. Войтоловский, А. П. Назаретян, Д. В. Ольшанский, А. С. Прангишвили, С. К. Рощин, Э. Канетти.

Исследователи утверждают что, паника как психологический феномен может существовать в двух вариантах как индивидуальная, так и массовая. «Панику обычно характеризуют как индивидуалистическое и эгоцентрическое поведение. Это... справедливо в том смысле, что целью такого поведения служит попытка личного спасения, которая не укладывается в признанные нормы и обычаи. Однако паника — это одновременно и массовое поведение, поскольку при ее возникновении осуществляют свое действие механизмы циркулярной реакции, внушения и психического заражения — характерные признаки многих видов стихийного массового поведения» [8].

По определению Назаретяна А.П., паника - «это состояние ужаса, сопровождающееся резким ослаблением волевого самоконтроля» [7].

Основными формами проявления паники являются:

массовое бегство – это неосознанное бегство людей от мнимой или реальной опасности;

панические настроения – это психологические состояния отдельных лиц или слоев общества, при котором меняется соотношение между ориентирующими и регулирующими компонентами, эмоциональным и рациональным. Поведение становится подвержено случайным стимулам и плохо предсказуемо;

Наиболее важными характеристиками паники являются следующие:

1. - паника возникает, как и всякое массовое явление, в группах большой численности (толпе, многочисленной диффузной группе, массовом скоплении людей);
2. - паника вызывается чувством неуправляемого страха, основанного на реальной или мнимой угрозе;
3. - паника это чаще всего стихийно возникающее, неорганизованное состояние и поведение людей;
4. - для людей в паническом состоянии характерна так называемая поведенческая неопределенность (состояние растерянности, хаотичность в действиях и неадекватность поведения в целом).

Исследуя проблему паники, при массовых беспорядках следует обратить внимание на ее классификацию представленную в различных научных изданиях. Наиболее традиционной можно считать классификацию по следующим основаниям:

По масштабам: индивидуальная (1 чел.); групповая (от двух-трех до нескольких десятков сотен человек); массовая (тысячи и десятки тысяч).

По глубине охвата: легкая паника, данный вид характерен тем что, человек сохраняет почти полное самообладание, критичность. Внешне выражается удивлением, озабоченностью, напряжением в мышцах и т.п.; средняя паника характеризуется значительной деформацией сознательных оценок происходящего, снижением критичности, возрастанием страха, подверженностью внешним воздействиям; полная аффективная паника - групповая реакция, регулируемая мгновенно охватившими людей сильными чувствами ужаса и страха. Ее специфика заключается в отключении сознания. В этом состоянии человек полностью теряет контроль над своим поведением. Начинается с индивидуальной паники отдельных истерических, высоко внушаемых личностей (паникеров), которые заражают паническими настрое-

ниями других людей. Характерно состояние острого психоза, истерии, не контролируемого поведения, туманное восприятие окружающего;

По длительности**:** кратковременная (секунды и несколько минут); длительная (десятки минут и часов); пролонгированная (несколько дней и недель). Носит, скрытый характер и проявляется вспышками отчаяния, озлобленности, опустошенности, депрессии.

Следует отметить что, паника при массовых беспорядках может иметь наиболее тяжелые последствия, они могут быть с человеческими жертвами, значительными материальными разрушениями и заболеваниями людей которые в ней участвуют.

Для исследования паники при массовых беспорядках следует рассмотреть основные этапы паники. Наиболее полно данные этапы представлены в работе Ольшанского Д. В.. «Для того чтобы привести к настоящей панике, — пишет он, — действующий на людей стимул должен быть либо достаточно интенсивным, либо длительным, либо повторяющимся (взрыв, сирена, серия гудков). Он должен привлекать к себе, и, как правило, всегда привлекает сосредоточенное внимание, и вызывать эмоциональное состояние подчас неосознанного, животного страха» [8].

Согласно Ольшанскому Д. В., первый этап паники — это реакция на стимул, резкий испуг, потрясение, восприятие ситуации как кризисной, угрожающей, безысходной. Второй этап характеризуется замешательством, а затем следуют хаотичные индивидуальные, беспорядочные действия по спасению. Возникает необходимость быстрой оценки и интерпретации ситуации, но ощущение потрясения мешает логическому осмыслению происходящего и вызывает новый страх. Если страх не подавлен, то возникает состояние ужаса. Ужас — это аффект, высшая степень эмоционального напряжения, доходящая до совершенно иррациональных реакций. Психологически от ужаса нет никакого спасения. Этот аффект совершенно парализует рассудок и отключает способность человека к рациональному мышлению. Испуг — страх — ужас: так выглядит цепочка нагнетающихся отрицательных переживаний. Максимальный ужас — это страх «в квадрате». Третий этап паники — усиление интенсивности страха по известным психологическим механизмам «циркулярной реакции» и «эмоционального кружения». Страх и ужас одних людей передается другим, отражается в их психике, что еще более усиливает страх первых. Усиливающийся страх стремительно снижает уверенность в коллективной способности противостоять критической ситуации и создает у людей

ощущение обреченности. Люди, охваченные паникой, совершают неадекватные действия, которые обычно представляются им спасительными. Четвертый этап — массовое паническое бегство. Безоглядное бегство, как правило, апофеоз паники.

Следует отметить, что паника при массовых беспорядках возникает в следствии сочетания многих факторов, наиболее важными среди которых являются социально-психологические:

1. Шокирующий стимул, неожиданность пугающего события, сильное психическое возбуждение, крайнее удивление, испуг, отличающегося чем-то заведомо необычным (например, сирена, возвещающая начало воздушной тревоги).
2. Нечеткое осознание людьми общих целей, отсутствие эффективного управления и эффективных, пользующихся общим доверием лидеров, недостаточная сплоченность группы.
3. Предпаническая атмосфера т. е. предшествующая и способствующая возникновению паники - это общая психологическая атмосфера тревоги и неуверенности большой группы людей в случаях опасности или в результате продолжительного периода переживания негативных эмоций и чувств.
4. Наличие возбуждающих и стимулирующих панику слухов подогревающих предстоящую опасность или степень ее негативных последствий.
5. Физиологическая предрасположенность людей, это - алкогольное или наркотическое опьянение, хроническое недосыпание, общая усталость и т. п. Данные факторы в целом ослабляют людей не только физически, но и психически. Снижают критичность мышления, повышают восприимчивость к эмоциональному заражению.
6. Личностные качества (наличие предрасположенности к панике) у людей входящих в состав группы. Возникновение панических состояний оказалось связанным с целым рядом характеристик людей, особенно важными среди которых являются социально-демографические признаки: Высокий уровень образованности; имущественный статус (панике больше подвержены люди с низким уровнем материального благосостояния); общие чувства тревожности, неуверенности; Демографические и возрастные характеристики (женщины и дети испытывают более сильный страх и намного легче поддавались панике). Наряду с социально-демографическими характеристиками существенную роль играют психологические свойства личности, особенно такие, как некритичность мышления, выраженная

личностная тревожность и повышенная внушаемость — качества, предрасполагающие к возникновению панических состояний. Известно, что иногда достаточно и 1 % паникующих, чтобы паникой была охвачена вся многочисленная группа людей.

7. Стечение частных и конкретных условий жизни большой группы в каждый конкретный период времени. Здесь следует рассматривать характеристики физической и социальной среды в совокупности. Панические состояния очень часто бывают вызваны невротическими страхами, то есть такими, которые неадекватны объективной опасности и являются, скорее, признаками внутреннего неблагополучия.

Основные меры для прекращения и предупреждения паники при массовых беспорядках должны осуществляться по следующим основным направлениям:

1. принятие профилактических мер, направленных на предупреждение массовых беспорядков, в том числе на выявление и последующее устранение факторов и условий, способствующих их возникновению;
2. выявление, предупреждение и пресечение экстремистской деятельности общественных и религиозных объединений, иных организаций, физических лиц по организации массовых беспорядков;
3. своевременная работа с населением: информирование населения по волнующим вопросам.
4. обучение людей, формирование готовности к действиям в экстремальных ситуациях,
5. специальная подготовка активных лидеров, способных в критический момент возглавить растерявшихся пострадавших и направить их поведение на спасение.

Таким образом, учет и дальнейшее научное исследование социально-психологических факторов и особенностей возникновения паники, в том числе и при массовых беспорядках, имеет большое практическое значение. Следствием этого процесса будет являться возможность минимизировать проблему проявлений паники, а так же обеспечить разработку мер для ее прекращения и предупреждения.

Литература

1. Андреева Г.М. Социальная психология. - М., 2009.
2. Гаврилец И.Г. Психофизиология человека в экстремальных ситуациях. - Киев, 2008.

3. Григорьев В.Н. Расследование массовых беспорядков в условиях чрезвычайного положения. М., Юрайт. 2008. С.5.
4. Закон РФ «О противодействии экстремистской деятельности» от 25 июля 2002 г. № 114-ФЗ.
5. Закон РФ "О внесении изменений в статью 20.3 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях и статью 1 Федерального закона "О противодействии экстремистской деятельности" от 25 декабря 2012 г. N 255-ФЗ.
6. Молярко В.А. Особенности проявления паники в условиях экологического бедствия // Психологический журнал. - 2007. - Т. 13. - №2. - С. 66-73.
7. Назаретян А. П. Психология стихийного массового поведения. Лекции»: ПЕР СЭ; М.; 2001, с. 75
8. Ольшанский Д. В. Психология масс. — СПб: Питер, 2001. — 368 с С.72-74
9. Экстремизм и его причины / под ред. Ю.М. Антоняна. М.: Логос, 2010. 288 с.
10. URL: http://www.osfsb.ru.

КРОТОВА Д.Н., психолог психологической лаборатории
ФКУ СИЗО-6 УФСИН России по г. Москве

СТРАХ, КАК ПРИЧИНА СУИЦИДОВ ОСУЖДЕННЫХ

Опираясь на европейские стандарты в области прав человека, российское общество совершенствует уголовно-исполнительную политику, закрепляя гуманистические подходы в обращении с гражданами, преступившими закон. В этой связи особое значение приобретает проблема сохранения жизни и здоровья лиц, содержащихся в учреждениях уголовно-исполнительной системы. Это актуально не только для стандартных следственных изоляторов и исправительных учреждений, но и при исполнении наказаний в виде ограничения по военной службе, ареста и содержания в дисциплинарной воинской части и в отношении осужденных военнослужащих [7].

Сложность условий содержания в местах предварительного заключения под стражу (в следственном изоляторе) или в местах лишения свободы (в исправительном учреждении), неблагоприятная социальная среда обитания, вызванный ситуацией заключения, подозреваемых, обвиняемых и осужденных, ограничения в возможности удовлетворять многие привычные потребности, являются факторами, которые вызывают психологический стресс, повышают уровень риска совершения суицида. Поэтому предупреждение деструктивного

поведения и оказание специализированной помощи лицам, склонным к суициду, актуально для пенитенциарной практики.

Феномен суицида (самоубийство или попытка самоубийства) чаще всего связывается с представлением о психологическом кризисе личности, под которым понимается острое эмоциональное состояние, вызванное какими-то особыми, личностно значимыми психотравмирующими событиями. Причем это кризис такого масштаба, такой интенсивности, что весь предыдущий жизненный опыт человека, решившегося на суицид, не может подсказать ему иного выхода из ситуации, которую он считает невыносимой. Такой психологический кризис может возникнуть внезапно (под влиянием сильного аффекта) [6]. Но чаще внутренняя душевная напряженность накапливается постепенно, сочетая в себе разнородные негативные эмоции, в том числе и страх.

По мнению К. Изарда, страх (как и любая другая эмоция) может быть результатом когнитивной оценки ситуации как потенциально опасной. Томкинс называет такую причину когнитивно сконструированной. Действительно, когнитивные процессы составляют самый обширный, самый распространенный класс активаторов страха. Так, например, страх может быть вызван воспоминанием об определенном объекте, мысленным образом объекта или антиципацией определенной ситуации. К сожалению, эти когнитивные процессы довольно часто отражают не реальную угрозу, а вымышленную, в результате чего человек начинает бояться ситуаций, не представляющих реальной угрозы, или слишком многих ситуаций, или жизни вообще.

Воспоминание о пережитом страхе или ожидание страха само по себе может быть активатором страха. Если человек ошибочно воспринимает другого человека как источник угрозы, он может испытывать страх не только при реальной встрече с ним, но и когда думает о нем или ожидает его увидеть. Таким образом, человек, предмет или ситуация могут стать источником страха в результате: а) формирования гипотез (воображаемых источников вреда), б) ожидания вреда, в) непосредственного столкновения со сконструированным (воображаемым) объектом страха [3].

Стрессовая ситуация делает людей более восприимчивыми к самоубийству. В кризисных обстоятельствах они утрачивают все перспективы и ориентиры, и под угрозой оказывается их выживание. Прогнозы на будущее кажутся мрачными и безнадежными. Будущее кажется им крайне неопределенным, а самоубийство рассматривается

как приемлемое разрешение ситуационной дилеммы. Такие серьезные стрессовые ситуации, как болезнь, экономические неурядицы, смерть близких, семейные проблемы, и конечно же, ситуация лишения свободы, часто превосходят возможности защитных механизмов человека. В результате кризиса жизни возникает отчаяние и беспомощность.

Влияние внешних факторов, как правило, находит свое отражение в мотивах и поводах суицидального поведения. В порядке последовательного уменьшения удельного веса мотивов их можно распределить следующим образом:

Лично-семейные конфликты, в том числе:

- несправедливое отношение (оскорбления, обвинения, унижения) со стороны родственников и окружающих;
- ревность, супружеская измена, развод;
- потеря «значимого другого», болезнь, смерть близких;
- препятствия к удовлетворению ситуационной актуальной потребности;
- неудовлетворенность поведением и личными качествами «значимых других»;
- одиночество, изменение привычного стереотипа жизни, социальная изоляция;
- неудачная любовь;
- недостаток внимания, заботы со стороны окружающих;
- половая несостоятельность.

Состояние психического здоровья, в том числе:

- реальные конфликты у психически больных;
- патологические мотивировки;
- постановка психиатрического диагноза.

Состояние физического здоровья, в том числе:

- соматические заболевания, физические страдания;
- уродства.

Конфликты, связанные с антисоциальным поведением суицидента, в том числе:

- опасение судебной ответственности;
- боязнь иного наказания или позора;
- самоосуждение за неблаговидный поступок.

Конфликты в профессиональной или учебной сфере, в том числе:

- несостоятельность, неудачи на работе или в учебе, падение престижа;

- несправедливые требования к исполнению профессиональных или учебных обязанностей.

Материально-бытовые трудности.

Другие мотивы и поводы [1].

Конфликты, связанные с антисоциальным поведением суицидента, приобретают характер суицидоопасных, когда человек осознает конфликтную ситуацию как высокозначимую, предельно сложную, а свои возможности — как недостаточные для ее преодоления, переживая при этом чувство безнадежности и выбирая суицидальные действия как единственно возможный для себя выход. Все множество конфликтов, лежащих в основе суицидального поведения осуждённых и подследственных, может быть классифицировано следующим образом:

Конфликты, обусловленные спецификой содержания в условиях лишения свободы и межличностных взаимоотношений осужденных:

- индивидуальные адаптационные трудности к ситуации лишения свободы;
- межличностные конфликты с другими осужденными, потеря социального
статуса в группе осужденных;
- межличностные конфликты с представителями администрации;
- межличностные конфликты с активом отряда.

конфликты, обусловленные спецификой лично-семейных взаимоотношений осужденных:

- неразделенная любовь, измена любимой девушки, жены, развод;
- тяжелая болезнь, смерть близких;
- интимно-сексуальные конфликты.

Конфликты, связанные с антисоциальным поведением осужденных:

- боязнь ответственности за совершенное преступление;
- боязнь позора в связи с асоциальным поступком.

Конфликты, связанные с состоянием здоровья осужденных:

- хронические, соматические (телесные) заболевания;
- психические расстройства [4; 6].

При определении риска суицида используется комплекс методов: наблюдение**;** анализ социально-биографических данных; тестовые методики, позволяющие выявить индивидуальные психологические характеристики.

Что же касается индивидуальных психологических характери-

стик, то можно сказать, что самоубийство совершается людьми различных психологических типов. Не существует так называемого типа осужденных «склонных к самоубийству». Все зависит от силы психотравмирующей ситуации и ее личностной оценки как непереносимой. Вместе с тем, суицидентам свойственны некоторые общие черты личности, степень выраженности которых различна.

К характерным личностным особенностям суицидентов можно отнести:

- неуверенность в себе;
- низкий или заниженный уровень самооценки;
- высокую потребность в самореализации;
- симбиотичность, высокую значимость для них теплых, эмоциональных связей, искренности взаимоотношений, наличие эмпатии, понимания и поддержки со стороны окружающих;
- трудности в волевых усилиях при принятии решений;
- снижение уровня оптимизма и активности в ситуации затруднений;
- склонность к самообвинению, преувеличению своей вины; несамостоятельность;
- недостаточная социализация, инфантильность и незрелость личности;

Трудности условий лишения свободы, изменение привычного стереотипа обладают для таких осужденных субъективной значимостью. При столкновении с негативными жизненными событиями они оказываются наиболее склонными к депрессивному реагированию и приходят к выводу, что самоубийство является единственным выходом из создавшейся ситуации [6].

Одним из естественных активаторов страха является одиночество. Зачастую, оставаясь в одиночестве, человек ощущает угрозу своей безопасности, но стоит ему оказаться среди людей, как страх отступает. В определенных ситуациях для взрослого одиночество также может стать фактором риска [3].

Анализ самоубийств в СИЗО в 2012 году показывает, что около 30% от общей выборки, происходят в одиночных камерах, где, как правило, содержатся лица хоть и вменяемые, но трудно адаптируемые к условиям лишения свободы и, порой, притесняемые другими осужденными. Раньше, при дефиците площадей, на таких осужденных хоть и оказывали неправомерное воздействие в общей камере, но их поведение и контролировали, они не могли совершить самоубийство в присутствии сокамерников. Другими словами, в 90-ые годы и в начале

двухтысячных, скученность заключенных, как ни странно, выступала фактором, сдерживающим суицидальное поведение и, наоборот, – улучшение бытовых условий, размещение проблемных осужденных в отдельных камерах, может повышать фактор риска самоубийств [2].

К. Изард считает, что страх – очень сильная эмоция, и она оказывает весьма заметное влияние на перцептивно-когнитивные процессы и поведение индивида. Когда мы испытываем страх, наше внимание резко сужается, заостряясь на объекте или ситуации, сигнализирующей нам об опасности. Кроме того, страх ограничивает свободу поведения человека. Можно сказать, что в страхе человек перестает принадлежать себе, он движим одним-единственным стремлением – устранить угрозу, избежать опасности [3].

По данным исследования, проведенного М.Г. Дебольским и И.А. Матвеевой, 38% суицидентов в СИЗО совершили самоубийство в течение первого месяца, а порой, в первые дни и часы. Чаще всего причины таких суицидов – это глубокие переживания в связи с арестом, вынужденной необходимостью общаться и жить в одной камере с другими людьми, страх перед наказанием, потеря смысла жизни, социального статуса, репутации, чувство позора, фрустрация.

Около 25% суицидов в СИЗО совершаются после вынесения приговора суда или его вступления в законную силу. Самоубийству предшествует надежда на определенное решение (оправдание, условное наказание) и когда решение не соответствует ожиданиям, человек испытывает страх перед неведомым для него будущим и идет на крайнюю, как ему представляется, меру. Ситуация усугубляется тем, что осужденным, а порой и членам их семьи, нередко, начинают угрожать расправой бывшие соучастники преступления, анонимные лица и они испытывают страх, фрустрацию, депрессивное состояние [2].

На уровень суицидальных актов накладывает отпечаток и характер совершенных преступлений. Наиболее высок процент лиц, покончивших жизнь самоубийством, среди осужденных (в отдельных случаях, подозреваемых) за совершение насильственных преступлений. Среди суицидентов в местах лишения свободы преобладают лица, осужденные за убийства и причинение тяжкого вреда здоровью (48%). У данной категории правонарушителей преобладают такие свойства: агрессивность, импульсивность, повышенная склонность к риску, высокая чувствительность к обидам. Следовательно, не сам характер совершенного преступления является детерминантой суицида, а личностные качества и психическое

состояние, свойственные данной категории осужденных. Иногда, преступления бывают настолько жестоки и чудовищны, что у самого преступника появляются чувства вины, позора, страх перед тем, как другие осужденные примут его в свою среду, состояние депрессии и стремление покончить с собой. Фактором риска суицидального поведения является и пренебрежительное, осуждающее отношение к осужденному со стороны окружающих: других заключенных, администрации, а порой и родственников. Не случайно, что частота суицидов среди осужденных, совершивших преступления против половой свободы и половой неприкосновенности личности является одной из самых высоких (23%) [2; 4].

Итак, мы выяснили, что суицидальное поведение является сложным социально-психологическим явлением, которое может быть направлено как на прерывание тяжелых душевных и/или физических страданий путем самоуничтожения (самоповреждения), так и на привлечение внимания к проблемам или на изменение поведения значимых людей [5].

Появлению у осужденных мыслей о самоубийстве и принятию ими в последующем суицидального решения могут способствовать многие факторы, одним их которых является страх, вызванный многими причинами, в том числе и страх перед перспективой длительного срока отбывания наказания или же появившееся глубокое раскаяние в содеянном (последнее встречается крайне редко и присуще, в основном, лицам старшего возраста).

Несмотря на то, что страх, особенно в его крайних проявлениях, переживается людьми довольно редко, большинство людей боится этой эмоции. Однако люди, находящиеся в местах заключения под стражу или в местах лишения свободы, переживают страх гораздо чаще, он ощущается и воспринимается осужденными как угроза их личной безопасности. Страх побуждает осужденных предпринимать усилия, направленные на избегание угрозы, на устранение опасности, что нередко выражается в такой крайней форме, как самоубийство. Страх может быть вызван как физической, так и психологической угрозой. Переживание страха сопровождается чувством неуверенности, незащищенности, невозможности контролировать ситуацию [3].

Литература

1. Войцех В.Ф. Что мы знаем о суициде. Под редакцией профессора В.С.Ястребова. – М., 2007. 20 с.

2. Дебольский М.Г., Матвеева И.А. Суицидальное поведение осужденных, подозреваемых и обвиняемых в местах лишения свободы. //Психология и право, №3. 2013. 12 с.
3. Изард К.Э. Психология эмоций. Пер. с англ. СПб., 1999. 464 с.
4. Кузнецова М.Г., Трифонов О.И. Организация профилактики суицидов подозреваемых, обвиняемых и осужденных в пенитенциарных учреждениях. – М.: ФСИН России. 2008. 74 с.
5. Ласый Е.В. Профилактика суицидального поведения (для средств массовой информации). Инструкция по применению. Минск, 2009. 21 с.
6. Полтавская А.В. Методические рекомендации по работе с «группой риска», осужденными с аутоагрессивным поведением. СПб., 2003. 24 с.
7. Уголовно-исполнительный кодекс Российской Федерации по состоянию на 01.02.14 г. – М.: Норматика. 2014. 96 с.

ЛАВРОВА В.А., кандидат биологических наук
ЛАВРОВА Е.В. практикующий психолог

СТРАХ В СОВРЕМЕННОМ ИНФОРМАЦИОННОМ ОБЩЕСТВЕ

Начиная с С. Кьеркегора [5], известного датского философа экзистенциалиста, жившего в первой половине Х1Х века, большинство психологов определяют страх, как эмоциональное отражение определенной, реальной опасности. Биологически страх предохраняет жизнь и здоровье от опасности, отсутствие этого механизма означало бы быстрое вымирание человечества. Стремление человека к безопасности путем предвидения и избегания опасных ситуаций является основой его адаптации к окружающей среде. Обеспечение безопасности предполагает осознание существующих опасностей, и определенные меры по их устранению. Формирование представления об опасности являются основой для выработки превентивных мер для предотвращения возникающих угроз. Однако чрезмерный страх парализует деятельность, поэтому в древние времена, и в современности человек борется со своими страхами. Неизвестность пугает больше любой определенной угрозы, поэтому первым средством борьбы со страхом всегда являлось объяснение и упорядочивание картины мира. Таким образом, страх всегда тесно связан с представлениями о мире, о том, что безопасно, а что – нет.

Любая ситуация оценивается индивидом по ряду параметров, для вынесения конечного суждения о степени ее опасности. При выявлении наиболее значимых параметров, можно отметить два основ-

ных, которые влияют на оценку степени опасности. Это вероятность возникновения опасных событий и возможные последствия их воздействия. Важнейшим регулятором формирования представлений об опасностях, и развития эмоции страха является информация, получаемая индивидом. Этот процесс отражен в теории П.В. Симонова [7]. Согласно его теории отрицательные эмоции возникают, когда информация о средствах необходимых для удовлетворения актуальной потребности превышает информацию об имеющихся средствах. Таким образом, здесь прослеживается связь возникновения страха с когнитивными представлениями о мире. Если раньше человек получал знания либо проживая ситуацию в собственном опыте, либо при помощи личных коммуникаций с другими людьми, то появление средств массовой информации сильно расширило возможности узнавать «новости». Современный этап развития общества обозначается как информационная революция. Согласно Тоффлеру [8]. Информация в таком обществе становится важнейшим ресурсом, поэтому требуется всестороннее изучение последствий ее влияния на человека.

В нашем исследовании мы хотели более подробно изучить, как информационные передачи телевизионного формата могут повлиять на представления об опасностях. Методом опроса был выявлен широкий спектр ситуаций, воспринимаемых как опасные, на основании частотного контент-анализа и анализа литературы была создана классификация опасностей, которая была положена в основу методики, разработанной для дальнейшего исследования. Основные виды опасностей включают в себя: физические, социальные, экзистенциальные и ирреальные опасности. Было выделено пять параметров оценивания опасных ситуаций: интенсивность, глобальность, вероятность, близость и контролируемость.

Интенсивность оценивает величину ущерба, который может принести возникновение опасной ситуации.

Параметр глобальности опасности оценивает, насколько человека может затронуть та или иная ситуация, касается ли она самого человека, его семьи или целой страны.

Параметр вероятность оценивает, насколько велика вероятность, с точки зрения конкретного человека, возникновения подобной ситуации в его жизни.

Параметр контролируемость опасности оценивает представление человека о том, насколько он сам лично способен воздействовать на ситуацию в том случае, если она возникнет.

Параметр близости опасности оценивает личный опыт человека сопричастности к подобной ситуации, и зависит от того, сталкивался ли он или его близкие с ней ранее.

Во второй части исследования ставилась задача: выяснить, как влияет кратковременный просмотр новостного контента на представление об опасности у мужчин и женщин, и как изменяются параметры оценивания опасных ситуаций.

Респондентам предъявлялась смонтированная 45 минутная запись сюжетов новостей, темы которых отражали различные виды опасностей, например, землетрясение, захват заложников, автокатастрофы.

Экспериментальная группа включала: 60 женщин, 60 мужчин в возрасте от 18 до 25 лет. Контрольная группа включала: 20 женщин, 20 мужчин в возрасте от 18 до 25 лет.

Схема исследования предполагала анализ представления об опасности до и после просмотра сюжетов новостей. Сюжеты были отобраны таким образом, чтобы в них были представлены различные виды опасностей. До и после просмотра респонденты заполняли специально составленный опросник, который включал наиболее часто упоминаемые опасные ситуации. При этом контрольная группа респондентов также дважды заполняла опросники, но без просмотра сюжетов. Степень опасности оценивалась по десятибалльной шкале отдельно для каждого из пяти параметров: интенсивность, глобальность, вероятность, близость и контролируемость. Для статистической обработки использовался критерий Вилкоксона для зависимых выборок.

Согласно полученным результатам значимо (на уровне значимости – 0, 05) повысилась субъективная степень вероятности возникновения ситуаций и степень их субъективной близости людям. Параметр субъективной неконтролируемости опасного события после просмотра новостных сюжетов также возрос, а субъективная глобальность слегка снизилась. Параметр интенсивности существенно не изменился.

Воздействие новостного контента продемонстрировало гендерные различия. До просмотра сюжетов субъективная степень интенсивности опасности у мужчин была выражена значительно слабее по сравнению с женщинами, были некоторые различия по отдельным параметрам. На женщин просмотр новостей оказал несколько иное влияние. В отличие от мужчин, у них упали показатели по субъективной неконтролируемости события и возросли показатели по субъек-

тивной глобальности и степени опасности событий. Так же, как и у мужчин, у них увеличились показатели по параметрам субъективной вероятности события и его субъективной близости.

Таким образом, было установлено, что даже кратковременный просмотр новостного контента трансформирует субъективное оценивание опасных ситуаций, при этом наиболее подверженными влиянию оказались параметры вероятности и близости. Полученные результаты подчеркивают важность роли СМИ в современном обществе, что согласуется с другими исследованиями посвященными этой проблеме.

Действия, направляемые СМИ, могут быть очень многообразны и иметь различные последствия, что отмечалось в ряде работ отечественных и зарубежных психологов. В работе СМИ имеется целый спектр психологических возможностей, например, психологическая помощь отдельному человеку или социальной группе в удовлетворении различных психофизиологических, личностных и социальных потребностей. СМИ имеют возможность усиливать или ослаблять те или иные мотивы, порождать новые, а также влиять на состояние тревожности и представления об опасности. Они могут повлиять на принятие решений и последующие действия, как отмечалось ранее в работе Корниловой [4].

В качестве социального института СМИ выполняют функции социального, политического и культурного влияния на население, в тоже время, являясь средствами государственного управления общественным мнением и настроениями в обществе. С другой стороны сами СМИ находятся под влиянием мнений и взглядов определенных политиков, как правило, тех, кто стоит у власти, что отмечено в исследовании Комаровского[3]. СМИ поддерживают социальную общность и социальную активность граждан, информируют, распространяют знания и культуру, развлекают и т.д. Таким образом, они воздействуют на массовое сознание и поведение. Хотя элементы идеологической нагрузки могут быть неотчетливо выражены, получаемая информация своими визуальными, аудиальными и вербальными элементами способна незаметно для аудитории достигнуть нужных результатов, что было продемонстрировано в работе Мельника [6].

При создании телевизионных новостей необходимо учитывать, что новости – это особый нарратив, характеризующийся наличием главных и второстепенных лиц, последовательно развивающегося действия, которое имеет начало, середину и конец, драматические повороты в сюжете. При этом новости, с одной стороны, должны соот-

ветствовать критериям объективности, а с другой могут исполнять роль «идеологического медиума», задавая до некоторой степени иллюзорную картину событий. Как было представлено в работе А.А. Дерябина [1], выполняя свою основную функцию по предоставлению информации о том или ином событии, новостные передачи стремятся обрисовать его с разных точек зрения. Они рассматривают данные события в связи с предшествующими, показывают их релевантность той ситуации, в которой находится зритель, при этом часто в эти события вкладывается готовый смысл.

Отсюда следует, что смысл события может быть подан по-разному в различных передачах, например, в соответствии с политикой канала, задачами, стоящими перед авторами программы. Как отмечает Н. Н. Хомский [9] в качестве модели пропаганды, в СМИ существует 3 основных фильтра, определяющие содержание материалов: владелец СМИ, источник финансирования СМИ и источник информации.

Расставить нужные акценты можно с помощью различных средств: звукового сопровождения, комментариев к сюжету от авторитетных личностей, крупности плана и. т. д. С. Г. Кара-Мурза [2] описывает основные приемы манипулятивной семантики, используемые в СМИ: стереотипизация, повторение, дробление, срочность, сенсационность.

По мнению С. Г. Кара-Мурзы, ощущение непрерывного кризиса резко повышает внушаемость людей и снижает способность к критическому восприятию. Поданная в виде сенсации информация, как правило, принципиально искажает происшедшее событие.

Если рассматривать информационный бум с точки зрения теории П.В. Симонова [7], то в случае увеличения количества информации о имеющихся ресурсах, страх будет редуцироваться, а в случае большого количества информации о необходимых средствах и недостатке информации о том, что можно сделать – возрастать.

Полученные данные позволяют сделать вывод, что для обеспечения информационной безопасности и предотвращения негативного влияния новостных передач необходимо проводить корректировку при их составлении. Представление новостных сюжетов должно содержать информацию о событиях, отражать как негативные, так и позитивные эмоции, и при этом акцентировать внимание на повышение ощущения контролируемости событий, рассказывать о том, как можно справиться с опасной ситуацией. В этом случае возникающий страх

будет иметь четкие параметры, и носить адаптационный характер, в отличие от ситуации нагнетания паники. Если рекомендации психологов будут учтены, удастся предотвратить развитие патологического страха под влиянием новостного контента.

Литература

1. Дерябин А. А. Дискурс, №7, 1998. С. 60-63.
2. Кара-Мурза С. Г., Манипуляция сознанием, -М, Эксмо-Пресс, 2001
3. Комаровский В.С. Политический выбор избирателей // Социологические исследования. 1991.
4. Корнилова Т.В. Психология риска и принятия решений. - М., «Аспект Пресс», 2003.
5. Кьеркегор С. Страх и трепет, электронная библиотека «Вехи», 2001.
6. Мельник Г.С. Масс-медиа: психологические процессы и эффекты. СПб: СПбГУ, 1996.
7. Симонов П. В. Эмоциональный мозг, - М: «Наука», 1981.
8. Тоффлер Э. Шок будущего, -М., ООО «Издательство АСТ», 2002.
9. Хомский Н., Государство будущего, -М, Альпина нон-фикшн, 2012.

КОНДРАТЬЕВ А.С. курсант ФГКВОУ ВПО
«Военный университет» МО РФ

ОСОБЕННОСТИ МЫСЛИТЕЛЬНЫХ ОПЕРАЦИЙ В СИТУАЦИИ ПЕРЕЖИВАНИЯ СТРАХА

Аннотация: *статья посвящена исследованию особенностей работы операции обобщения при переживании страха. В работе продемонстрирована возможность использования метода "Пиктограмм" для выявления объекта страха в межличностных отношениях в среде военнослужащих.*

Ключевые слова: *страх, мышление, операции мышления, мыслительные операции, операция обобщения, методика "Пиктограммы".*

Революция в развитии информационных технологий, ее системный и разноплановый поток вносят значительные коррективы в развитии современного человека и его психического статуса. Интернет, доступ к его ресурсам, информационный поток СМИ, широкий охват населения мобильной связью активно воздействует на ритм и режим работы когнитивной и эмоциональной сфер человека.

Преимущества таких изменений очевидны, но в тоже время, таят в себе и много угроз. В числе таковых, мы предполагаем: перегрузки в работе психического аппарата человека; несовпадением ритмов работы его когнитивной и эмоциональной сфер; формированием путаной картины мира и своего положения в ней; смещение акцентов в адекватной оценке происходящих изменений. Далеко не полный перечень, перечисленных нами событий, делает тему исследования востребованной в науке и актуальной в практике армейской жизни.

Экстремальный характер деятельности военнослужащих, опасность выполняемых задач, сопряженная с быстроизменяющимися условиями готовит психику военнослужащего к работе в режиме максимальных перегрузок. Реакции страха, в этом контексте, выполняют защитную функцию [6].

Это обстоятельство породило наш интерес к теме особенностей мыслительных операций в ситуации переживания страха.

Объектом исследования является - мыслительная деятельность человека.

Предмет - особенности мыслительных действий в ситуации переживания страха.

Цель - выявить особенности мыслительных действий в ситуации переживания страха.

Изначально, выдвигая и разрабатывая гипотезу, мы исходили из утверждения, что переживания страха должны изменить обычный (мирный) режим работы сознания, с целью сохранить активность субъекта в этих условиях.

Специфичность информации и скоротечность изменений, в пространстве которых находится военнослужащий, порождает «квазипотребность» в быстром и адекватном решении для действий. По нашему мнению, мышлению человека необходимо подчинится изменившимся условиям, внося коррективы в свой операционально-деятельностный арсенал.

Гипотеза состоит в том, что субъект, переживая страх, автоматически переводит режим мыслительной деятельности, в спектр специфического обобщения отражаемой реальности, по причине ограниченного времени и недостатка информации для принятия решения и действий.

Мыслительная деятельность - опосредованный психический процесс по отражению связей и отношений действительности [4].

Известно, что мышление использует тот способ действий, который в данной ситуации адекватно обеспечивает работу по отражению реальности. В психологической науке принято называть эти способы мыслительными операциями.

Мыслительные операции: анализ; синтез; сравнение; обобщение; абстракция.

В соответствии с нашей гипотезой, наиболее вероятные изменения в работе мышления, коснутся операций обобщения. По нашему мнению, операции обобщения в большей степени отвечают требованиям, рассматриваемой нами ситуации.

Операции обобщения мы посвятим дальнейший анализ проблемы.

Обобщение (от англ. Generalization) - операция, посредством которой в результате исключения видового признака получается другое понятие более широкого объема, но менее конкретного содержания... [1].

Простейший вид обобщения, выполненный в плане непосредственного восприятия, позволяет человеку отображать свойства и отношения предметов независимо от частных и случайных условий их наблюдения в форме образов – понятий (представление).

Для проверки режима работы мышления в операциях обобщения в условиях переживания страха нами была применена методика пиктограмм для диагностики аффекта страха в межличностных отношениях среди военнослужащих [9].

Методика пиктограмм требует от обследуемого умения уловить общее в слове и рисунке, хотя значение слова само по себе шире, чем то, что можно изобразить рисунком, и значение рисунка шире, чем слова, они должны лишь в какой - то части совпадать.

Исследование проводилось с курсантами 1 курса ВУ, где межличностные отношения, в силу их новизны и строгости субординационных связей выстраиваются на основе переживания страха быть не понятым и не принятым в формирующийся коллектив, в конечном счете быть наказанным.

По нашему мнению, в этой ситуации у человека можно диагностировать страх перед теми сослуживцами, которые доминируют формально или не формально в коллективе.

Процедура исследования состояла в следующем. Респондентам давался список из 20 фамилий, все они были знакомы испытуемому, но находились в неизвестном для него порядке. Фамилии составля-

лись из младших и старших командиров, преподавателей и однокурсников респондента т.е. фамилии тех людей, которые окружали респондента.

Задача испытуемого состояла в том, чтобы запомнить порядок фамилий, используя их графическое изображение.

В ходе эксперимента было выявлено, что у 8 человек из 10 рисунки содержали фигуру реального человека или ситуацию, связанную с ним как объектом страха (рис. 1).

При интервьюировании респондентов, по вопросам сюжета рисунков и соотнесения их с конкретной фамилией, выяснилось, что сюжеты из истории, которую рассказывали эти люди, звучание фамилии, ассоциации связанные с этим человеком формировали данное представление, без логического обоснования сюжета.

Проведенное исследование позволяют сделать вывод о том, что респондент в условиях переживания страха включает в рисунок широкий спектр объектов, ситуаций, субъективно воспринимаемых как опасные.

Таким образом, изменение мыслительного режима, в ситуации переживания страха, происходит по пути усиления и частотного употребления операций обобщения, выполняющей вспомогательную функцию совладания с трудной ситуацией.

Литература

1. Большой психологический словарь. Под. ред. Б.Г.Мещерякова, В.П.Зинченко. СПб., 2003.
2. Блейхер В.М. Крук И.В.. Патопсихологическая диагностика. Киев, 1986.
3. Брушнинский А.В. Психология мышления и проблемное обучение. М. Знание 1983.
4. Выготский Л. С. Мышление и речь. М., 2000.
5. Лурия А.Р. Лекции по общей психологии. – СПб.: Питер, 2007 г.
6. Мымрин А.В. Психологические подходы к оценке и коррекции страха /Инициативы XXI века № 1., 2014
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. В 2-х т. М., 1989, Спб., 1999.
8. Хрестоматия по общей психологии: Психология мышления. Учеб. пособие для вузов // Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В.Петухова, М., 1981.
9. Херсонский Б.Г. Практикум по психодиагностике. /Метод пиктограмм в психодиагностике/ М., 2005.

НИКИФОРОВ А.В. преподаватель кафедры психологии ФГКВОУ ВПО «Военный университет» МО РФ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КООРДИНАТЫ ИНТУИЦИИ И СТРАХА

Аннотация: *в статье рассматриваются структурно-динамические варианты функциональной связи между страхом и интуицией:, страх как индикатор, блокатор, регулятор, мотиватор интуиции. В работе представлена схема и описаны характеристики, причины и механизмы выделенных отношений.*

Ключевые слова: *интуиция, страх, «страх-потребность», функциональная связь, страх-потребность, страх индикатор интуиции, страх блокатор интуиции, страх регулятор интуиции, страх мотиватор интуиции.*

Мир, в котором обитает современный человек, необычайно изменился за последнее десятилетие. Уплотнились, пространственные и временные параметры существования человека. Неопределенность и динамичность условий, размытость перспектив являются характеристикой бытия человека XXI века. Человечество стоит на пороге качественной и количественной трансформации. Меняется политическая, экономическая и социальная архитектура планеты. Вызовы времени несут в себе колоссальные ожидания, а вместе с ним и тревожность за будущность человека. Страх, как и в другие времена «излома», становится феноменальным сигналом к мобилизации ресурсов и обновлению «репертуара действий». По нашему представлению, интуиция является одной из стратегий этого обновления. Интуицию можно определить как особую чувствительность к требовательному характеру явления, амбивалентно переживаемую в ситуации когнитивной неопределенности, осуществляемую символическими средствами и выраженную в познавательном результате [5].

Это обстоятельство определило объект и предмет нашего исследования.

Психологические координаты интуиции и страха многомерны и индивидуально специфичны (рис. 1):

1. Страх индикатор интуиции;
2. Страх регулятор интуиции;
3. Страх мотиватор интуиции;

4. Страх блокатор интуиции.

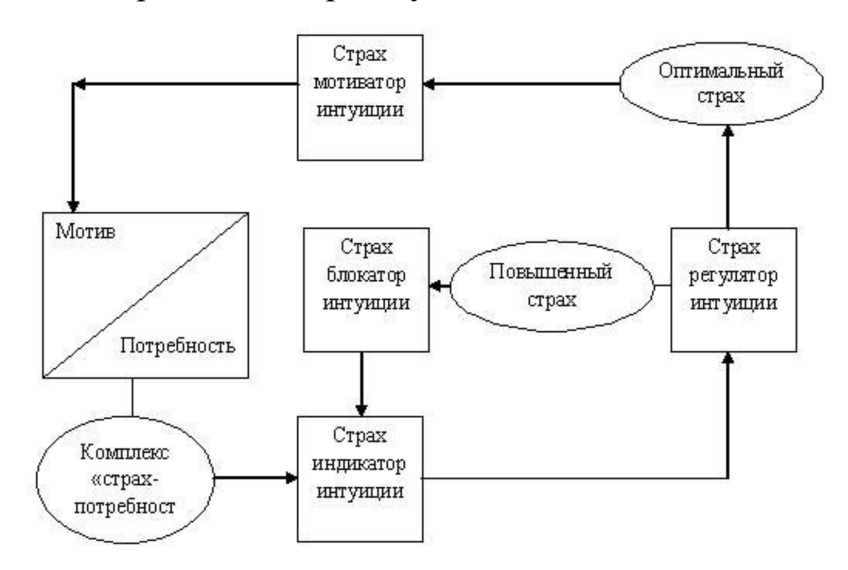


Рисунок 1. Схема взаимодействия страха и интуиции

Психологические механизмы, реализующие образование страха у человека имеют различную природу [4]. В нашем контексте переживание страха выступает в качестве психического отражения актуальной потребности в разрешении проблемной ситуации. Комплекс «страх-потребность» возникнув в сознании, привлекают внимание субъекта, и сигнализирует интуиции о направлении работы.

1. Страх как индикатор интуиции.

Переживая страх, человек феноменально получил сигнал о том, что в его окружении не все в порядке и необходимо ситуацию исправить: овладеть, избежать, разрешить и т.д. Неизвестность параметров ситуации, отсутствие необходимых навыков к ее разрешению, требовательно направляют поисковую активность по пути отвлеченных, второстепенных, нерациональных стимулов.

По нашему мнению, страх как индикатор в некоторых случаях, может указывать человеку на неготовность к предстоящим действиям, а равно и слабые стороны его индивидуальности: ограниченность, непонимание и т.д. А. Адлер именовал это состояние «комплексом неполноценности», который побуждает человека к его компенсации [1].

Указав направление работы, страх становится регулятором интуиции.

2. Страх как регулятор интуиции.

Психологический механизм, реализующий регуляцию интуиции страхом в данного рода ситуациях, можно объяснить действием закона «Оптимальной мотивации Йоркса-Додсона», который фиксирует

следующую зависимость: при решении простых задач необходима высокая мотивация, а при решении сложных задач – мотивация оптимальная [6].

При условии, что переживание страха находится на оптимальном уровне, то, мотивируя, он подталкивает интуицию на обнаружение необходимого средства для осознания причины (опознания предмета) комплекса «страх-потребность». Данную ситуацию А.Н. Леонтьев называл «вторым рождением личности» [3].

В случае, когда страх субъекта «зашкаливает», он блокирует работу интуиции.

3. Страх как мотиватор интуиции.

Известны случаи, когда незадолго до экстремальной, в будущем трагической ситуации, люди совершают «случайные действия», спасающие им жизнь. Примером этого может служить возврат билетов, по каким-то, казалось неоправданным обстоятельствам, на рейс, попавший в будущем катастрофу. В одной из статей, посвященных крушению авиалайнера «Боинг» в Казани, делается ссылка на статистические данные, согласно которым за последние 20 лет от рейсов, закончившихся катастрофами, отказывались на 18% больше пассажиров, чем от благополучных[7]. Подобные случаи служат источником для возникновения народных примет (споткнулся на ровном месте - к беде). Пожалуй, не найдется человека, у которого не было бы в запасе персональных примет, позволяющих заблаговременно дать оценку предстоящим событиям. Примером может служить выработка спортсменом своего индивидуального предмета или способа оберега, ритуального действия перед сложным соревнованием или техники упражнения.

Страх, как мотиватор, запускает механизм шаблонного средства решения жизненной задачи. В нашем случае, шаблоном является защитный механизм. Снижения способа реагирования – регрессия от высшей психической функции (мышления) к функции натуральной (эмоция) – интуиции [2].

Кроме этого, справедливо заметить, что само переживание страха дополняет своим содержанием необходимую для решения информацию, упрощая для человека задачу и вторично усиливая ее интуитивное решение.

4. Страх как блокатор интуиции.

Страх, перешагнувший рубеж оптимальности, парализует психическую активность, не позволяя сознанию свободно связывать

представления друг с другом. А.П. Чехов, в честь главного героя, остроумно назвал свой рассказ «Человек в футляре». Подобное звание стало нарицательным для людей ограничивающих себя в свободе выбора и действий. Страх и интуиция закрыты в «футляре». Естественное течение потока сознания, а вместе с ним интуитивный процесс приостанавливается, подготавливая канал высвобождения страха наружу. Для преодоления блокады субъекту необходима помощь извне. В быту, как правило, время - решающий фактор. В народе утверждается: «хорошая мысля приходит опосля». Разблокированный страх трансформируется в индикатор интуиции, запуская повтор предыдущих этапов их взаимодействия.

Описанные выше координаты интуиции и страха задают форму их существования в психической реальности человека. Пренебрежение к подсказкам интуиции приводит к повторению ошибок прошлого и закрывает продвижение вперед, повторяя очередной виток по «орбите страха и интуиции».

Таким образом, страх в нормативных параметрах выступает одним из условий развития субъекта, сигнализируя о слабости позиции человека в ситуации, и создает условия для интуитивной стратегии их преодоления.

Литература:

1. Адлер А. Понять природу человека. СПб.: Академический проект., 1997.
2. Выготский Л.С. Психология. М., ЭКСМО-ПРЕСС., 2000.
3. Леонтьев А. Н. Избр. психол. произв.: В 2 т. Т. II. М., 1983. С. 241.
4. Мымрин А.В. Психологические подходы к оценке и коррекции страха /Инициативы XXI века № 1., 2014
5. Никифоров А. Психологический феномен интуиции: выбор без выбора. «Актуальные психолого-педагогические проблемы образовательной и военно-служебной деятельности»вып. 2 М.: ВУ, 2013.
6. Петухов В.В., Дормашев Ю.Б. Капустин С.А., Общая психология. Тексты.кн 2..//Готтсданкер Р. Закон Йоркса-Додсона: исследование научения и определение оптимального уровня его стимуляции. Издательство: Когито-Центр, 2013.
7. http://www.vesti.ru/doc.html?id=1156539

РАЗДЕЛ IV. ДИАГНОСТИКА, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ ФОБИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ ЧЕЛОВЕКА

НЕКРАСОВА Е.А., старший преподаватель кафедры психологии ФГКВОУ ВПО «Военный университет» МО РФ

ДЕТЕРМИНАНТЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ СТРАХА ПРИ ОБСУЖДЕНИИ ФИНАНСОВО-ЭКОНОМИЧЕСКОЙ СФЕРЫ СУПРУЖЕСКОЙ ПАРОЙ

Супружеские отношения, как и любые другие отношения, выстраиваются со временем, и для их становления необходимо взаимодействие супругов и обсуждение происходящего в паре. Есть несколько тем, обсуждение, которых дается сложнее, чем остальные, как правило, это тема денег и секса. Про то что тема секса является табу в обществе писал еще З.Фрейд [1], однако с темой денег все не менее сложно.

Обсуждение денег в разных их аспектах важно для супружеских пар по разным причинам. Во-первых, это необходимо для успешного прохождения первичной адаптации супругов, ведь у них должны выработаться общесемейные взгляды на то, что есть «деньги» в их семье. Нередко конфликты в парах происходят при любой покупке либо любом планировании распределения доходов из-за разных представлений супругов.

Во-вторых, обсуждение необходимы для формирования семейного бюджета, как он будет организован, на что будет расходоваться, какие приоритеты при его распределении и тому подобное.

Усложняется картина еще и тем, что далеко не все люди сами для себя могут ответить на вопросы о деньгах, по которым они должны приходить к консенсусу. Исследователи отношения к деньгам Е.И. Горбачева и А.Б. Купрейченко в своей статье описали целый ряд противоречий, которые существует в отношении личности к деньгам [2].

С чем же связан страх, который вызывает тема денег в супружеской паре? Прошло то время. Когда неприлично было спросить о размере зарплаты или цене покупки, и многие с большим или меньшим удовольствием обсуждают денежные вопросы с друзьями и коллегами, что же мешает нам обсуждать их и со своими партнерами?

В начале необходимо определиться, что же такое страх, в словаре В.П. Зинченко и Б.Г. Мещерякова дано следующее определение данному понятию, это отрицательная эмоция, возникающая в результате реальной или воображаемой опасности, угрожающей жизни организма, личности, защищающим его ценностям [3]. То есть мы можем не поднимать в общении с партнером тем, которые по нашему мнению, угрожают, нашим отношениям, либо нам самим, нашим представлениям.

Страх поднимать тему денег в паре может иметь разные причины. Ведущей причиной следует выделить низкий уровень коммуникативных навыков в паре, когда существуют проблемы в налаживании, выстраивании коммуникации, либо в понимании друг друга, т.е. партнеры как бы говорят на разных языках. Тогда любой коммуникативный акт будет является проблемой для пары и поднимать темы сложные, неоднозначные, противоречивые не будут, так как нет ощущения безопасности самой коммуникации. Другая причина, это модель родительской семьи, не секрет, что тема денег в старшем поколении редко обсуждалась, тем более при детях, в таком случаи есть страх в изменении той модели, которая была воспринята от родителей. Следующая причина, это очевидно разные позиции по данному вопросу у супругов, тогда пара не склонна обсуждать тему денег, так как боится, что она разъединит их. И они предпочитают не обсуждать ее, делать вид, что ее нет. Иная причина, это борьба за власть в паре, если тема денег может существенно изменить расстановку сил, то она может искусственно вытесняться тем партнером, которому это наименее выгодно.

Очевидно, что отсутствие обсуждения темы денег в паре может быть вызвано разными причинами, и часто основано на той конфигурации параметров семейной системы, которые сложились в ходе взаимодействия пары, но итогом закрытости данной темы будет повышение ее значимости при конфликтах в паре, а так же отсутствие выработанной, зрелой позиции, основываясь на которую члены пары могут выстраивать свое поведение.

Литература

1. Фрейд З. Табу и тотем М., Азбука, 2012
2. Горбачева Е.И. и Купрейченко А.Б. Отношение личности к деньгам: нравственные противоречия в оценках и ассоциациях// Психологический журнал, 2006 том 27, №4
3. Психологический словарь под ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. М.: 2003

СУЛИМОВ Ю.Г., кандидат психологических наук, профессор

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ВНУШЕНИЯ В ГИПНОЗЕ И МЕТОДИКИ НЛП «КОРРЕКЦИЯ ЛИНИИ ЖИЗНИ» ДЛЯ БОРЬБЫ СО СТРАХОМ

Неизбежное наличие опасностей в ратном труде и вызываемых ими страхов одна из основных причин их негативного влияния как на состояние здоровья военнослужащих, так и на эффективность выполнения профессиональных обязанностей. Поэтому поиск путей эффективной борьбы со страхом является важной задачей командования, воспитательной службы и психологов.

Один из основных вариантов борьбы со страхами базируется на том, что он осуществляется вербально, на осознанном уровне с помощью мышления и речи.

Возможно также купирование страхов на неосознаваемом уровне с помощью внушения в гипнозе, которое сводится по В.М. Бехтереву [7] к непосредственному прививанию в трансе тех или иных психических состояний и знаний от одного лица к другому без участия воли информируемого и, зачастую, без ясного их осознания.

Исторически преодоление страхов у воинов сначала предполагало, прежде всего, обращение за помощью к представителям религии.

Затем, в советский период, решением этой проблемы стали заниматься политработники и постепенно возрастающее количество привлекаемых в Вооруженные Силы психологов, активирующих роль сознательного патриотизма и силы воли как факторов, позволяющих преодолевать страх. Но это требовало больших затрат времени и наличия высокой квалификации у политработников и еще не очень опытных психологов.

На современном этапе функция борьбы со страхами все больше переходит к психологам и воспитателям. Это не только не отрицает использования сознательного аспекта психологического воздействия на воинов, испытывающих экстремальные переживания на поле боя с целью блокирования их негативного влияния на эффективность боевой деятельности, но и предполагает применение для решения этой задачи таких слабо осознаваемых оригинальных психологических подходов, как использование внушения в гипнозе и нейролингвистического программирования. Это экономит усилия психологов, позво-

ляет поддерживать состояние здоровья воинов и повышает эффективность их боевой деятельности.

О перспективности практического использования внушения в гипнозе как фактора для борьбы со страхами и другими неприятными психологическими явлениями, характерными и для современного военнослужащего, было известно с древних времен.

Так, например, для решения похожих проблем в греческом храме бога-врачевателя Аскления был предусмотрен специальный зал, в котором паломники после богослужения погружались в искусственный сон и подвергались словесному внушению, что позволяло блокировать страхи, состояния неуверенности и повышало эффективность психотерапии [3].

Венский врач Франц Антон Месмер [3] с 16 века эффективно применял для борьбы с аналогичными проблемами «магнит Парацельса», касание которым поверхности тела больного позволяло избавиться от нежелательных психических состояний, среди которых не исключались и страхи. Аналогичный положительный лечебный эффект получался у него и тогда, когда он касался болезненного участка тела клиента той же рукой, но без магнита (своего рода используемое в НЛП якорение).

Об актуальности практического использования внушения в гипнозе для борьбы со страхами свидетельствует и опыт отечественных исследователей [3] А.А. Токарского, В.М. Бехтерева, В.Я. Данилевского и других.

Причем применение внушения для борьбы со страхами возможно при работе психолога с отдельным клиентом, с группой клиентов, а также в случае использования самим клиентом самовнушения.

Сопутствующая участию в первых гипнотических сеансах настороженность воина, боязнь того, что гипнолог-профессионал может нанести вред его психике, запрограммировав негативную информацию, и вырабатывая у клиента стремление избегать участия в гипнотических сеансах, проводимых профессиональными гипнологами. Такое намерение он реализует через овладение безопасной для себя, по его мнению, методикой самовнушения. К тому же сам процесс овладения методиками самогипноза представляет для клиента особый интерес, так как их можно использовать не только для борьбы со страхами, но и для того, чтобы избавиться от таких вредных привычек, как курение, сквернословие, заикание и многих других.

Методике практического овладения методами аутогенной тренировки и аутогипноза, а также ряду рекомендаций по их прикладному применению посвящено учебно-методическое пособие Н.И. Королюка «Психическая саморегуляция военнослужащих пограничных войск» [4]. Сама методика проведения сеанса внушения профессионалом-психологом и методика сеанса самовнушения для клиента не имеют принципиальных отличий и могут быть освоены без особых затруднений.

Для практического использования опубликовано достаточно большое количество приемов гипнотизации. Так, например, только в книге основателя Московской Школы Гипноза Гончарова Г. (Суггестия: теория и практика.-М.: «КСП», 1995. С. 62 - 72) приводится 45 приемов. Приведем три, на наш взгляд, наиболее эффективных из них [1].

1. Смотреть вверх обоими глазами – превосходное средство произвести гипнотическое состояние, особенно, если при этом оператор (гипнотизер) помогает соответствующими внушениями. Веки отяжелеют и субъект очень быстро впадет в гипнотический сон.

2. Один из любимых приемов Хатха Йоги – это повернуть язык вверх против неба и сесть в удобное положение с полузакрытыми глазами. Нескольких пассов перед глазами и лицом субъекта будет достаточно, чтобы произвести гипнотическое состояние.

3. Производя гипнотическое состояние, прикажите субъекту положить ладонь его руки на вашу руку и произнесите серьезным и решительным тоном фразу о том, что при всем с его стороны желании и старании он не сможет снять своей руки с руки гипнотизера. И, действительно, субъект не сможет снять руки, какие бы усилия он не делал, что будет лучшим подтверждение входа в гипнотическое состояние.

Для использования внушения в состоянии гипноза для воздействия на конкретные страхи следует с помощью диагностической части методики «Линия жизни» или методики «Незаконченные предложения» выделить перечень наиболее вредных страхов клиента для поочередного выбора каждого из них для последующего купирования с помощью внушения.

Если речь идет о применении клиентом методики самовнушения, то для ее реализации клиент самостоятельно составляет и анализирует перечень страхов для последующего поочередного выбора ка-

ждого из них на предмет купирования соответствующим воздействием с помощью методики самовнушения.

Для борьбы со страхами возможно также применение одной из модификаций в НЛП методики «Коррекция линии жизни» [6] с полным использованием ее диагностической и коррекционной частей. Ниже приводится вариант этой методики.

Методика «Коррекция линии жизни»

Сеанс по данной методике рекомендуется проводить при наличии у клиента жалоб на депрессию, наличие фобий и прочих, неприятных для него причин.

Клиенту предлагается сесть на стул и закрыть глаза. Представьте себе, что это Ваше НАСТОЯЩЕЕ: сегодня такой год, месяц, число, время… Образно *представьте себе пейзаж, картину своего БУДУЩЕГО…* На этом пейзаже обратите внимание на дорогу. Оцените пейзаж. Нравится ли он Вам или нет? Если нравится, то у Вас дела (самочувствие), скорее всего, в порядке и Вы в помощи НЛПера не нуждаетесь.

Если пейзаж не нравится (например, если на нем изображена дождливая, пасмурная погода, грязь, и т.п.) – мысленно встаньте и повернитесь на 180 градусов, лицом к ПРОШЛОМУ, которое находится у Вас за спиной. Мысленно шагайте в прошлое. Каждый мысленный шаг как бы перемещает Вас в прошлое на неделю, месяц, год… Так с каждым шагом Вы будете сравнительно быстро перемещаться (не останавливаясь) в уже прожитую Вами жизнь до тех пор, пока не окажетесь в возрасте 2 – 4 лет (это тот возраст, о котором у Вас в памяти практически ничего не сохранилось о происшествиях прошлого).

По-прежнему, не открывая глаза, мысленно повернитесь на 180 градусов лицом к НАСТОЯЩЕМУ. Постарайтесь с позиции 2 - 4 летнего возраста представить перед собой пейзаж уже прожитой Вами жизни с дорогой, тропинкой, *линией жизни*. Прямая дорога, без поворотов, подъемов и спусков – символ благополучия. Каждый поворот – это *символ происшедшего в Вашей жизни негативного, плохого события, запечатленного в Вашем подсознании*. Поэтому мысленно (лучше на велосипеде, мотоцикле или другом виде транспорта) перемещаясь по этой *линии жизни*, Вы должны останавливаться у каждого поворота, вспоминать, что же ПЛОХОЕ и когда с Вами произошло. То есть это своеобразная диагностика запечатленных в Вашем подсознании пережитых негативных событий, о которых Вы, возможно, уже не вспоминаете, но они существуют в Вашем бессознательном.

После того, как Вы вспомните о причине *первого поворота* на *линии жизни*, Вы приступаете к его ***коррекции, выпрямлении, удалении его из бессознательного***. Это делается также символически. Так, например, если Вы мысленно перемещаетесь по *линии жизни* ***на велосипеде***, то остановившись в точке поворота, Вы должны мысленно совместить руль велосипеда с *направлением* поворота *линии жизни* и плотно зажав руками ручки руля, как бы зафиксировать *руль с направлением поворота.* Затем, мысленно поворачивая руль, Вы выпрямляете дорогу, устраняя, таким образом, следы вызвавшего страх плохого события из Вашего бессознательного.

После такой коррекции Вы продолжаете мысленное перемещение (с закрытыми глазами) по выпрямленному участку линии жизни до следующего ее поворота. Затем снова повторяется остановка, вспоминание причины поворота и ее коррекция. Подобная операция повторяется до момента возвращения в точку НАСТОЯЩЕГО. В результате линия жизни существенно выпрямится, избавится от поворотов. Корректировать можно и наклоны или подъемы дороги, перемещая руль на себя или от себя.

В точке НАСТОЯЩЕГО Вы имеете возможность проверить, как изменился пейзаж прожитой Вами жизни (его Вы уже представляли себе из точки 2 – 3 летнего возраста) после проведенной Вами коррекции этой *линии жизни*.

Эффективность коррекции можно проверить и по изменениям пейзажа БУДУЩЕГО, который вы представляли себе первый раз в самом начале проведения сеанса. Для этого Вам предлагается снова представить себе пейзаж своего БУДУЩЕГО *после проведенной коррекции линии жизни*. Если Ваша оценка пейзажа улучшилась после проведенной коррекции, то сеанс был продуктивным.

Для окончательного избавления от негативных последствий прошлого (в том числе и страхов) сеанс может быть проведен повторно несколько раз.

Литература

1. Гончаров Г. Суггестия; теория и практика. - М.: «КСП», 1995. С. 62 - 72)
2. Горин С.. А Вы пробовали Гипноз? – М.: 1994.
3. Дьячук Н.В. Азбука гипноза.-М.: «КСП», 1995.
4. Королюк Н.И. Психическая саморегуляция военнослужащих пограничных войск. М., 1992 г.
5. Кузьмина Е.И. Возможности применения техники «Совмещение логических уровней» (НЛП) для осознания свободы как экзистирования. – М., 2004.
6. Митасова Е.В. Нейролингвистическое программирование в психотерапии. – М., 2003 г.

7. Бехтерев В.М. Внушение и его роль в общественной жизни. СПб. 1908 г.

МИТАСОВА Е. В., кандидат психологических наук, доцент

КОРРЕКЦИЯ СТРАХОВ МЕТОДАМИ NLP

«Страх и надежда — вот два орудия,
при помощи которых управляют людьми»
Ж.Ж. Руссо

Объектом религиозного, философского осмысления феномен страха является уже с древности, как одно из наиболее ярких и при этом значимых проявлений эмоциональной сферы человека. Основные взгляды на сущность и природу страха, условия его возникновения и роль в жизни человека представлены в трудах многих философов таких как Б.Спиноза, Декарт.Р, Кант.И, учёных различных психологических школ и направлений Уотсона.Дж, Холла.С, Фрейда.З, Адлера.А,Роджерса.К, Кемпински.А, в теориях эмоций Вундта.В, Джеймса.У, Изарда.К и концепциях страха Кагана.Дж. Большая часть работ российских учёных по проблеме страхов опираются на исследования В.Н.Мясищева, И.П.Павлова, С.Т.Шатского, В.И.Гарбузова, А.С.Спиваковской. В психотерапевтическом направлении этой тематика освещается у А.И.Захарова, Ю.В.Климаковой, О.Е.Хухлаевой, в рамках экстремальной психологии Ц.П.Короленко, В.И.Лебедева, В.С.Мухиной и др.

Однако интересно отметить, то, что еще Диоген из Синопа (ок.400-325 гг. до н.э.) и Ибн-Сина (Авиценна ок. 980-1037 н.э.) разграничивали переживания актуальной опасности и страха перед будущей опасностью. Они подчёркивали, что у человека в отличие от всех других «живых творений», страх связан не только с непосредственным восприятием опасности, но и с предчувствием возможной опасности [2].

Давайте разберемся, что подразумевается в современной психологической науке под феноменом страха и механизмами его возникновения.

В словаре В.П. Зинченко и Б.Г. Мещерякова указано, что страх это отрицательная эмоция, возникающая в результате реальной или *воображаемой* опасности, угрожающей жизни организма, личности, защищающим его ценностям [4].

Е.П. Ильин рассматривает страх как эмоциональное состояние, отражающее защитную биологическую реакцию человека или живот-

ного при переживании ими реальной или *мнимой* опасности для их здоровья и благополучия. Однако, как утверждает автор, если для человека как биологического существа возникновение страха не только целесообразно, но и полезно, то для человека как социального существа страх может стать препятствием для достижения поставленных им целей [3].

Известно, что обычные страхи появляются у людей вследствие обучения бояться, путем повторения «фантазий в темной комнате», исходя из чужого опыта.

На свой собственный эмоциональный опыт опирается страх появившийся в результате сильнейшего эмоционального переживания, научения, причем с одной попытки. Такой страх называется фобия, для него характерна мгновенная скорость обучения и всегда внешний агрессор, что и является, главным отличаем фобии от других страхов. Единичное переживание, за счет механизма обобщения, превращается во множество внешних агрессоров – опасными становятся ВСЕ собаки, лифты, самолеты.….

И так, как было сказано выше, страх, паническая атака или фобическая реакция могут возникнуть в результате научения на базе реальной или *воображаемой* опасности. [4].

То, что касается реальных событий, механизм возникновения страха достаточно понятен: в коре головного мозга организуется нейронная цепочка связывающая событие и эмоциональную реакцию на него. Как же может возникнуть чувство страха при отсутствии агрессора, когда человек находится в комфортном, защищенном пространстве?

Для этого необходимо уточнить особенности восприятия и хранения информации нашим мозгом. Мы знаем, что мир дан нам в наших ощущениях благодаря органам чувств: зрению, слуху, вкусу, осязанию и обонянию. Если эмоциональный фон не очень высок, человеку приходиться многократно воспринимать внешнюю информацию для ее запечатления и сохранения в памяти. Например, когда мы учили какой-то скучный предмет в школе, приходилось повторять и повторять прочитанное, «зазубривать».

В то же время интересное, эмоционально окрашенное преподнесение материала, позволяло всё «схватывать на лету». А неординарное событие, окрашенное яркими эмоциями, воспринимаемое сразу по всем сенсорным каналам запоминается, оставляет свой отпечаток мгновенно, и что характерно, не в словесной форме, а в образах, зву-

ках, вкусовых, обонятельных и тактильных ощущениях. Часто говорят: оставляет неизгладимый след. След в нашей памяти, т.е. следовая деятельность коры головного мозга.

Кто или что может освежить нашу память, включить следовую деятельность? Известно, что в основе нашего обучения и формирования привычек лежит способность мозга выстраивать ассоциативные связи между внешними стимулами и внутренней информацией, эмоцией, помогающие нам понимать все явления внешнего мира. Такие ассоциативные цепочки в NLP называются Якоря. Любое явление внешнего мира, вызывающее эмоцию, как положительную, так и отрицательную и есть тот самый Якорь.

Якоря существуют во всех модальностях: вы увидели старую фотографию или услышали любимую мелодию, а запах мимозы или одеколона «Шипр»…и…мы унеслись в страну воспоминаний. А если в пятницу подумать о выходных, будущем отдыхе, рыбалке …и …вот она – радость!

Самое интересное, что наше сознание и тело – едины, представляют собой систему и на эти внешние «якорёчк» и или мысли, откликнется наше тело и к нам возвращаются те эмоции, которые мы переживали когда-то или те которые мы ожидаем получить в будущем.

Таким образом, через внешние стимулы или мысли о них мы получаем доступ к нашим ресурсам или к страхам. Дальше уже идет работа кинестетической системы – волшебным образом, следуя за мыслями, переносить чувства и телесные ощущения из прошлого или будущего в настоящее, в «здесь и теперь», в тот миг, который и называется Жизнь.

Если мы вернемся к нашему вопросу о причинах переживания страха, то благодаря выше описанному механизму и проявляется уникальная способность человека, при отсутствии агрессора начать испытывать дискомфорт.

Например, человеку страдающему фобией, не надо оказаться радом с собакой, чтобы ее испугаться, достаточно только подумать о ней – уже страшно …. При клаустрофобии, не надо заходить в лифт, достаточно подумать, о том, что надо в нем ехать – и человек уже задыхается.

Страх, который возникает в настоящем, при отсутствии агрессора, показывает, что мы реагируем не на само событие, а на *воспоми-*

нание об этом событии, на, те картинки, звуки и чувства, которые смогла сохранить следовая деятельность коры головного мозга.

Как помочь людям, что можно с этим сделать? Вот вопрос, на который направлен научный и практический интерес психотерапии.

С точки зрения концепции NLP - помнить можно по-разному!

Например, основоположники данного направления в психотерапии Р.Бендлер и Дж. Гриндер, работая в клинике неврозов, выявили следующую особенность кодировки событий у пациентов – приятные события те вспоминали диссоциированно, в виде картинок, находящихся далеко, маленькими и тёмными, в то время как негативные события - виделись рядом, цветными и ассоциированными. Напомню, что люди, умеющие именно так, кодировать и сохранять информацию, оказались в клинике неврозов. И, конечно, нам с Вами логично предположить: что для выздоровления, надо просто поменять эти картинки местами: негативные отодвинуть, выйти из них, сделать их маленькими и черно-белыми, а приятные – приблизить и раскрасить, т.е. перекодировать сохранение информации, научиться ПОМНИТЬ ПО-ДРУГОМУ[2].

Именно на таких возможностях мозга и построены техники NLP, помогающие изменять отношения клиентов к стрессорам, вызывающим фобические реакции, страхам, неприятным ситуациям.

А, Вы, как кодируете свой опыт? Подумайте по очереди, с начало о приятной ситуации, а потом о нейтральной. Где появляются картинки, какого они размера, цвета, вы внутри ситуации или смотрите со стороны? Подвигайте эти картинки, ближе дальше, поиграйте с цветом, а потом верните все на прежнее место. Как менялись Ваши ощущения, чувства? Поздравляю, теперь и Вы приобщились к волшебникам, умеющим ВЫБИРАТЬ, что и как помнить! Бояться или опираясь на свой опыт идти дальше!

Как, сказал Ж.Ж. Руссо: «Страх и надежда — вот два орудия, при помощи которых управляют людьми». Каждый из нас может выбрать, да-да, ВЫБИРАТЬ, о чем часто забывают люди, как двигаться по своей жизни. Согласен ли человек быть управляемым страхами, и реализовывать цели других людей или опираясь на собственный опыт, используя его как ресурс, идти к своим!

Литература

1. Р.Бендлер, Дж. Гриндер Из лягушек в принцы.- Корвет, 2010.
2. Большой толковый психологический словарь, том 1 А.Ребер Вече АСТ Москва 2000

3. Ильин ЕЛ. Эмоции и чувства. - СПб, 2001.
4. Психологический словарь под ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. М.: 2003

МИТАСОВА Е. В., кандидат психологических наук, доцент
МИТАСОВ С.Ю. магистр психологии

ПРИМЕНЕНИЕ АППАРАТНЫХ СРЕДСТВ, В РАБОТЕ СО СТРАХАМИ В ПРАКТИКЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Когда сталкиваемся с аппаратными средствами в сфере медицины, психотерапии и тем более в практике психологического консультирования, то наше отношение к их применению далеко не однозначно. Применение аппаратных средств в медицине нам еще более-менее понятно и привычно - воздействие на собственное тело приборами можно себе представить, пользуясь когда-то полученными знаниями и опытом. А как быть с психикой? Имея дело с таким категориальным понятием как психика человека, справедливо считаемую, далеко не познанным объектом исследования, применение аппаратных средств в этой сфере и утверждения об эффективности и о прогнозируемости результатов их применения вызывает большое сомнение. Справедливо ли это? В рамках данной статьи попытаемся прояснить этот вопрос, а также объяснить: что собой представляет процесс консультации с применением аппаратных средств диагностики, почему их применение определено как повышающее качество предоставления услуг по психологическому консультированию, на примере работы со страхами.

Сам метод психологического консультирования с применением аппаратных средств является продуктом стремительного развития естествознания и развития технического прогресса, которые способствовали появлению новых открытий и возникновению новых теорий, в корне изменившие мировоззренческие установки в нашем технократическом обществе. Применяемое оборудование, созданное на основании многовекового опыта, исследований ученных, многочисленных экспериментов позволило нам не только определить психоэмоциональное состояние человека, но и применить комплексный подход к здоровью человека – к решению проблем психосоматического характера.

Человек является открытой системой с интегрированными взаимозависящими нелинейными функциями. Как пример: тревоги,

страхи, фобические реакции и другие затянувшиеся психологические проблемы проявляются в соматических нарушениях, как правило, выраженных уже в хронической форме, и, наоборот, – негативное воздействие окружающей среды на тело человека приводит не только к проблемам соматического плана, но и к проблемам в психике. Поэтому любой подход к человеку – подход комплексный. В этом плане показательны исследования профессора Хартмута Хайне [6] изложенные в «Учебнике биологической медицины»: «Индивидуальные, переживаемые с различной силой психические регрессии становятся более признаваемым одним из существенных двигателей развития хронических заболеваний и опухолей. … Если стрессовый сдвиг длительное время перегружает систему гепаталамус-гипофиз-надпочечники, а также катехоламинергетические пути и ядерные структуры ЦНС, процесс реакции на стресс становится все менее контролируемым. На практике, как удалось показать в экспериментах, дефицит адреналина является существенным фактором в развитии рака» [6 с.28]. Но, к счастью, путь к раковым заболеваниям долгий. Посредством своевременной психосоматической коррекции психологические проблемы и хронические заболевания можно преодолеть, а встречу с грозными вызовами, например, такими как рак - избежать.

Задача психолога вместе с клиентом – освободить клиента от невидимой формообразующей «личины» действий приводящих к деструктивному результату, а так же посредством осмысления клиентом деятельности собственных желаний дать ему новые возможности для выхода из кризисной жизненной ситуации, за счет уменьшения чрезмерных тревог и страхов и перенаправления жизненной энергии на гармонизацию личности.

Для решения этих задач психолог-консультант использует фундаментальные знания по психологии, методам психологического консультирования, а также практические навыки работы на оборудовании электропунктурной диагностики и терапии по методу Р. Фолля и вегетативно-резонансного тестирования по методу Х. Шиммеля.

При формировании запроса клиентом, определении точных характеристик возникновения фобической реакции с целью достижения их одинакового понимания, психолог-консультант производит оценку предмета консултирования и ресурсов для решения поставленных задач, определяет средства и способы их решения. Под ресурсом понимается психосоматическое состояние клиента.

Для оценки психосоматического состояния применяются:

I. *Метод электропунктурной диагностики Р.Фолля* [5]

Посредством воздействия на определенные точки акупунктуры (БАТ) и интерпретируя полученные результаты определяем:

1. Способности:

– способность к приему информации, способности слушать и воспринимать;

– наличие интуиции, возможность в активном осмыслении получаемой информации;

– умение высказывать свои чувства;

– способность к осознанному сопереживанию текущему эмоциональному состоянию другого человека.

2. Лидерские качества
3. Наличие «страхов»[5]

II. *Вегетативно-резонансное тестирование по методу Х. Шиммеля* [5]

Основано на таком природном явлении как резонанс. Суть явления резонанса: многократное усиление эффекта от воздействия на объект частотами совпадающими с собственными частотами объекта. При воздействии на человека частотами и получая резонансный отклик - выявляем в нем скрытое, т.е. если мы, зная частоты, например третьей степени психоэмоционального состояния или наличия хронических заболеваний вызванных вирусами, и вводя эти частоты в объект исследования, и получив резонансный отклик только на третью степень психоэмоционального состояния, можем с уверенностью сказать, что клиент находится в третьей стадии психоэмоционального состояния, а хронических заболеваний вызванных вирусами у него нет [5].

Рассмотрим интерпретацию показателей психоэмоционального состояния по степеням:

В целом **1-6 степени** отражают гиперэргические реакции, для которых характерны: агрессивность, раздражительность, страх с агрессией, гнев, вспыльчивость, эйфория, импульсивность, повышенный фон настроения разной степени выраженности.

7 степень это вариант нормы она отражает сбалансированное состояние психоэмоциональных реакций.

8-13 степени в целом отражают гипоэргические реакции, для которых характерны: астения, апатия, уныние, страх с депрессией, беспомощность, психоэмоциональное истощение различной степени выраженности.

Рассмотрим более подробно эти состояния:

1 степень – характеризуется максимальной выраженностью гиперэргических реакций, что проявляется в крайней раздражительности, агрессивности, состоянием выраженной ненависти и гнева с перенесением вины на других. Может отмечаться выраженная эйфория и чрезмерный оптимизм.

2 степень – характеризуется чрезмерной радостью на грани с эйфорическим состоянием, повышенной раздражительностью, менее выраженной агрессивностью. Общий фон настроения повышенный, чрезмерно оптимистичный. Характерно ощущение безоблачного счастья с гиперэмоциями и романтическим взглядом на мир.

3 степень – характеризуется оптимистичным настроением, верой в будущее, радостью, добротой, доверием, чувством любви к окружающим. Вполне счастливое состояние, однако, может быть раздражительность.

4 степень – характеризуется более мягкой радостью, появляются элементы спокойствия, доверие и доброта тоже обретают более мягкие спокойные краски. Общий положительный миролюбивый фон настроения с умеренно положительным взглядом на жизнь.

5 степень – характеризуется мягкой тихой радостью, без бурных проявлений. Спокойствие миролюбие необидчивость, состояние ровного тихого счастья. Сквозь эти спокойные черты начинает просматриваться мудрость.

6 степень – характеризуется тем что, к чертам, относящимся к 5 степени, начинает примешиваться склонность к раздумью, самоанализу, объективной самооценке. Чувство вины адекватно содеянному.

7 степень – характеризуется оптимально сбалансированным состоянием эмоций, что выражается в спокойствии, доверии, доброте, миролюбии, тихой радости и счастье на фоне оптимистичного взгляда на настоящее и будущее.

8 степень – характеризуется мягкой тихой радостью, спокойствием. миролюбием, доверием и добротой к людям. Появляется способность к мудрому раздумью, которое открывает собственные ошибки и подводит к раскаянию в них.

9 степень – характеризуется нарастанием несколько большей неудовлетворённости собой, склонности к раздумью, самоанализу с более негативной оценкой себя, с более чётко выраженным чувством вины.

10 степень – характеризуется снижением общего психо-эмоционального фона, разочарованностью, нарастанием чувства неудовлетворённости. Появляются печаль, зависть, обиды, иногда страх, а может и повышенное чувство вины.

11 степень – характеризуется значительно сниженным фоном настроения, печалью, тревогой, страхом, неудовлетворённостью и разочарованностью, которые начинают трансформироваться в апатию и еще неглубокую депрессию.

12 степень – характеризуется глубокой печалью и углубляющимся состоянием тревожности, парализующего страха. Состояние глубокого несчастья, апатия, нарастание депрессии.

13 степень – характеризуется состоянием глубочайшей степени несчастья, уныния и глубокой депрессией. [1]

Так например при наличии «страхов» у клиента определенных методом Р.Фолля с помощью метода Х.Шиммеля «расшифровываем» вводя частоты соответствующие определенным состояниям выявляем [3]:

– по группе «недостаточный интерес к настоящему»– нежелательные мысли, угнетенное состояние, неумение учиться на прошлых ошибках, сонливость недостаточный интерес к настоящему, жизнь в воспоминаниях в прошлом, отсутствие энергии, физическая усталость, смирение апатия, глубокое уныние без причины;

– по группе «одиночество» - эгоцентричность, самоуверенность, гордыня, отчужденность, нетерпение;

– по группе «повышенная восприимчивость к чужим идеям» - скрываемые душевные терзания, слабоволие, раболепие, легкость попадания под влияния, готовность услужить, ненависть, зависть, ревность, подозрительность, сверчувствительность к идеям и влияниям из вне, защита от перемен и влияния из вне;

– по группе «отчаяния или уныния» - душевные муки, глубокое разочарование, заниженная самооценка, неуверенность, изнеможение физическое и умственное, состояние после шока, самоупреки, чувство вины, состояние изнуренного но продолжающего борьбу, чувство обиды, подавленное состояние вызванное ответственностью;

– по группе «чрезмерная забота о благе окружающих» - подавление желаний, самоотречение, самоистязание, самоподавление, эгоистичное обладание, нетерпимость, чрезмерный энтузиазм, напряжение свервозбуждение, стремление главенствовать, доминирование непреклонность, амбициозность;

– по группе «страх» - чрезмерный страх, беспокойство о других, стах за близких людей, ужас, ночные кошмары, паника, острый чрезмерный страх с парализацией, страх или тревога по неизвестной причине, страх ясного происхождения, фобии, застенчивость, тревожность, мнительность, тревога с чувством внутренней дрожи, отчаяние, боязнь потерять контрольнад собой и совершить что-либо ужасное, аутоагрессия;

– по группе «неуверенность» - необязательность, отчаяние, неудовлетворенность, неуверенность в выборе жизненного пути, усталость, утомление, физическое и моральное истощение, леность, отсутствие стимула в жизни, сомнение в себе, сомнение в своих способностях, безрассудство, необходимость в совете и в поощрении других людей, сомнение, согласие с каждым последним мнением, сомнение, депрессия, упадок духа, разочарование, уныние, неуравновешенность, депрессия длительного времени, потеря надежды. [3]

Далее определяем у клиента «резервы адаптации». Под резервами адаптации следует понимать совокупность пластических, функциональных и энергетических резервов с приоритетом двух последних. Адаптация – процесс приспособления организма к изменяющимся условиям функционирования. В основе адаптации лежит совокупность морфофизиологических изменений, направленных на сохранение относительного постоянства его внутренней среды - гомеостаза. Определение уровня резервов адаптации от иссякающих до чрезвычайно высоких проводится путем тестирования ряда частотных характеристик, представляющих ряд резервов адаптации.

Объединяем полученные результаты замеров и тестирования и получаем психоэмоциональный портрет клиента. При чем, что особенно хочется подчеркнуть, объективный, т.к. показатели снимаются на организменном уровне и ни клиент, ни психолог не могут сознательно на них повлиять.[2]

Наличие у клиента низких и иссякающих резервов адаптации говорит о том, что есть серьезные проблемы соматического плана и без участия врача достижение целей психологического консультирования будет затруднено. По всей видимости, у клиента имеются хронические заболевания, возможно уже происходят деградационные процессы в органах и тканях, а также существует низкая сопротивляемость психологическим нагрузка [1].

Понимая всё это, психолог, применяющий аппаратные методы, должен при проведении консультирования, каждый раз взвешивать

реальные возможности организма, и не приносить последние его резервы в жертву быстрому психологическому эффекту.

Для преодоления появившейся проблемы соматического плана корректируется первоначальный запрос клиента. Например, появление панических атак, навязчивых страхов или повышенная тревожность, могут быть не следствием определенного жизненного опыта клиента, а следствием истощения его адаптационного потенциала. В случае желания клиента решить свои психосоматические проблемы в комплексе производится дополнительное тестирование с целью определения причин низких резервов адаптации.

Психолог для повышения процесса качества консультирования, при необходимости, используя аппаратные средства, снимает энергетические блоки в энергетических центрах с целью выравнивания энергетических потоков, что приводит к более адекватному восприятию поступающей информации, улучшает способность ее обработки и осмысления, повышает способность к высказыванию своих чувств и сопереживанию, усиливает лидерские качества, устраняет действия «страхов». Принятие клиентом тех или иных решений происходит гораздо легче, и они более осмыслены и адекватны сложившейся ситуации, причем, проведение самого процесса психологического консультирования проходит с позиций основных психотерапевтических школ, согласно, теоретической подготовки психолога-консультанта.

Литература

1. Габович З.Г. От реаниматологии к гомеопатии: В 2-х томах. Т.I.-М.: «Любовь Лурье»,2009.
2. Ганеман С. Органон врачебного искусства или основная теория гомеопатического лечения. 6-е изд. - М.: Симилия , 2005.
3. М. Шеффер. Практика оригинальной цветочной терапии Баха: материал практического применения. – М.:Феникс, 2005.
4. Марютина Т.М.Ермолаев О.Ю. Введение в психофизиологию. – 2-е изд.испр.и доп. – М.:Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2001.
5. Странник.М, Строна П. Резонансный тест. – М.: Научно-практическая лаборатория «РЕЗОНАНС» , 2008.
6. Хайне Х. Учебник биологической медицины. М. Арнебия 2008.

ГУДИМОВ В.В., практикующий психолог

РАБОТА СО СТРАХОМ СМЕРТИ И ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ТЕКСТТЕРАПИЮ

В статье обозначены базовые принципы работы с текстами о жизни и смерти, обобщается опыт использования метода в групповом и индивидуальном формате.

Подход разработан на основе практического опыта автора. Он имеет экзистенциальную направленность и предназначен для помощи тем, кто переживает страх смерти и жизни, одиночество и бессмысленность жизни.

Работа происходит через создание текстов о жизни и смерти (и иллюстрирующих эти тексты рисунков), терапевтическом диалоге между клиентом и психологом. Возникает пространство понимающего исследования, работа в котором направлена на переосмысление клиентом существенных смыслов своего жизненного пути.

Текст о смерти

Работа начинается с этой темы. Задача участника – написать текст о смерти сказочного или реального существа. Как правило, тексты содержат следующие смысловые ядра:

— Существо делает то, что считает хорошим, но с ним происходит нечто «нехорошее», тяжелое, смертельное.

— Непонятно кто и зачем наносит удар в спину этого существа.

— Существо заботится о других, но это не спасает его от беспомощности и одинокого умирания.

— Существо делает добро другим, но не получает его у своих и погибает.

— Существо заботится о заболевшем, умирающем другом, но безуспешно, тем самым карая себя за эту безуспешность.

— Существо ищет Другого, встречается с ним и в страхе бежит от него, приближаясь, тем самым, к своему умиранию.

— Существо сбивается в пути, попадает к мрачному Другому, которому отдает силу и свет.

— Существо находит Другого, заботится о нем, но тот умирает-уходит, и существо остается одиноким на перекрестке в ожидании Волшебника, который даст ему нового Другого.

Содержание текстов о смерти

Тема смерти оказывается связана с переживаниями несправедливости, анонимности, бесплодности, слепого бегства, вины за друго-

го, потери себя и принесения себя в жертву. Переживания темы смерти имеют интересную корреляцию с личным опытом переживающего. [1].

Если внимательно прочитать сюжеты, становится заметно, что эти переживания представляют собой своего рода пружину: с одной стороны, это переживание, которое отталкивает от Другого — что может быть выражено «от некто». С другой стороны — это переживание-предчувствие предела жизни, которое направлено (об этом говорит страх) от смерти — «от ничто». В текстах «о смерти» эти два переживания, две направленности — сталкиваются.

Возможно, это столкновение выражает (или порождает?) особый тип осознавания - переживания внутренней пустоты, некой «замершести» между «некто» и «ничто» — которое уместно назвать ненаправленным состоянием (в отличие от переживания, которое направленно). Возможно, именно это состояние представляет собой «внутреннюю, душевную смерть», которую человек ассоциирует со смертью физической. Точнее — для него это состояние и есть «умирание», внутренняя смерть.

Тексты «о смерти» выражают возможные варианты этого состояния:

Одиночество — по сути «острая форма самосознания» (по словам У. А. Садлер и Т. Б. Джонсон [2]) – переживается как отделенность от Другого в состоянии неготовности к отделению. Здесь возникает вопрос о сути этой неготовности — и, возможно, эта она может быть определена как неготовность Быть собой. Одновременно: я отделяюсь — и в то же время не хочу этого отделения. Я ухожу из поля события с Другим — но не имею со-бытия своего. Я ухожу — но мне некуда идти, точнее — не к кому. Поскольку я был слит с Другим — что у меня нет… Меня.

Причина — вне меня. Умирание – неосознанный выбор, персонаж стремится к хорошему, но получает плохое. Воля Другого (его намерение по отношению ко мне) воспринимается как воля к моему ничто, а не к моему нечто. Другой вытесняет меня туда, где меня (для меня) нет.

На практике это проявляется в неконтролируем спонтанном переживании внутренней опустошенности в момент проявления Другим своего отношения к человеку. Именно о таком одиночестве писал Д.Винникотт: «Таким образом, в основе способности к одиночеству

содержится парадокс: она представляет собой опыт пребывания в одиночестве при одновременном присутствии кого-то другого» [3].

Точка отчаяния

Переживание собственного (буквально!) ничто-жества – настоящая точка отчаяния. В ней утеряна направленность: человек и не умирает (его нет) и не живет (его нет). Это может быть понято как указатель кризиса сознания «я никто и мне никуда и незачем идти».

Для иллюстрации — фрагмент текста одного из участников:

«*Моя история об орехе, который упал с дерева. Он зарывался все глубже в землю. Вокруг была темнота. Тишина. Никого. Сыро. Но орех не всходил. И так шло время… он погружался в темноту и сырость…*».

Таким образом, «текст о смерти» является формой, посредством которой человек выражает и осознает переживания, ведущие к потере направленности сознания, остановке смысла; переживании бессмысленного умирания, «никому-не-нужного-ничтожества».

Другими словами, «текст о смерти» выражает мотив потери собственной существенности на фоне отношений с другими. Это является достаточно важным терапевтическим фактором, инициирующими переосмысление себя. Здесь уместно вспомнить М.Хайдеггера: «В смерти я обнаруживаю себя не как «человека вообще» (представителя электората, потребителя, хорошего семьянина) — а в «подлинности голой», как самого себя, единственного и единичного. И это обнаружение самого себя во всей бренности и хрупкости моего собственного «вот я» — позволяет мне увидеть мир иначе, под совершенно иным углом» [4].

Точка выбора. Но здесь не все просто. Столкновение с точкой отчаяния оставляет человеку два варианта действий – замкнутый круг или пробуждение:

1. Замкнутый круг. Бегство от смерти через возвращение к старому. Остановиться на полпути, убежать от отчаяния, от своего ничто – к Другому. При этом оставаясь в состоянии «я-никто». Результат – еще большая зависимость от Другого, повторение цикла, замкнутого круга.

2. Пробуждение. Переживание точки отчаяния будит внутреннего человека. Здесь возникает масса тонких моментов, переживаний, философских и религиозных озарений – которые трудно передать. Человек понимает, что «умирание» большей частью вызвалось не стра-

хом себя – а страхом потерять Другого; но когда пробуждается внутреннее – зависимость исчезает, и Другой востребован в ином качестве.

В качестве иллюстрации реальный текст о смерти:

«*После долгой зимы пришла весна. Сначала ожила трава, зачем расцвели цветы. Среди них был один очень красивый цветок. К нему слетались пчелы и он угощал их нектаром. Было хорошо и цветку и пчелам. Но вот подул резкий ветер, началась буря. Цветы и трава колыхались под ветром, ломались деревья. И одно из деревьев упало на полянку, где рос Цветок и подмяло его под себя. Буря закончилась. Прилетели пчелы за очередной порцией нектара. Не обнаружив цветка, улетели и больше не возвращались. Пришли люди и убрали упавшее дерево. Цветок остался примятым этим деревом и кое-как в таком примятом виде дожил до осени и был засыпан снегом*».

В этом тексте проявлена тема существования «для»: существо живет в поле «это происходит для меня и для других», умирает в поле «что-то происходит со мной».

Итак, текст «о смерти» выражает мотив потери собственной существенности при потере отношений с другими. В процессе работы над пониманием текста, его комментированием, становится ясно, что «умирание» большей частью вызвано кризисом направленности сознания, тем самым «экзистенциальным вакуумом», о котором писал В.Франкл [5]. Такое понимание наталкивает на тему осмысления собственной направленности в настоящем. Актуализируется вопрос о возможном интересе к жизни, смыслах и пути в ней. Закономерен переход к тексту «о жизни».

Тексты о жизни. Задача участника – написать текст о жизни некоего сказочного или реального существа. Интересное наблюдение – после работы с текстами о смерти текст о жизни писать … необычно и странно. Те размышления и осознания, которые вызвала первый текст, настолько ярки, что возникает вопрос «а что еще мы можем написать?». Тем не менее, появляются интересные тексты. В них тоже видны устойчивые смысловые ядра:

— Встреча с Другим, который спасает и наставляет.
— Встреча Ребенка и сказочных Других в особом защищенном месте.
— Поиск и нахождение Другого, который дает мудрые советы и знания.
— Встреча с Другим, который дает свои советы и помогает, не интересуясь, что же на самом деле нужно ребенку.

— Помощь Другим и т.п.

Обобщая, можно заметить:

1. «Текст о жизни» чем-то удивительно похож с «текстом о смерти». Вместо точки отчаяния здесь – точка слияния с Другим, встреча, иной раз - возвращение.
2. Между персонажем и Другим происходит Разговор, передача – причем передача Готового Правильного Знания о мире.
3. Для героя важно, что Другой тотально помогает ему и, тем самым, берет на себя ответственность за реальность.
4. И самое интересное: направленность (в большинстве сказок) задается Другим.

Другими словами, тексты о жизни отражают тему отношений с хорошим другим. Это передача некоего дара, знания, волшебства, ответа от Другого. Другой (директивно, в большинстве случаев) помогает персонажу и тем самым берет на себя ответственность за реальность, задавая направленность.

Получается, что текст «о жизни» – это отражение событий, связанных с получением Направленности. Текст «о смерти» – это отражение событий, связанных с потерей Направленности.

Фокус работы. Направленность – камень преткновения?

Не жизнь или смерть – а направленность? Да, и в «смерти» и в «жизни» авторы текстов проявляли смыслы, которые выводили осознание за пределы этих понятий, указывали на кризис самоактуализации, кризис направленности.

О направленности хорошо сказал Джеймс Ф.Т. Бьюдженталь: «Известный нам мир – это мир, о котором мы знаем благодаря человеческой интенциональности. Другого мира не существует. Сознание всегда является сознанием чего-то, и то, как мы сознаем это, служит нашим способом его построения». [6].

И все это выражало себя в вопросах и связках, которые возникали в ходе групповой работы над текстами и рисунками, «фиксировались на доске. Так, в одной из групп родилась метафора: работа с текстами «жизни и смерти» — это дверь, которая ведет дальше, к практике понимания, наблюдения происходящего в собственной жизни. Запомнилась фраза одного из участников: «*у собственной жизни нет кукловодов…*».

Работа с понятиями «жизни и смерти» ведет осмыслению, индивидуации ответственности за направленность своей жизни. Направленность становится досягаемой, осваиваемой, осознаваемой.

И тогда терапия становится открытием. Наверное, именно об этом писал Свасьян К.А.: «Можно ли говорить об одиночестве там, где атмосфера насыщена полнотою смысла, где окружающая среда соткана из бесконечных оттенков смысла, где сознание, потерявшее неосмысленный мир со всеми его одиночествами, наново обрело мир, вещи, людей во всей изумительности их первородства и вконец распутало также и древнюю апорию "одиночества", осознав, что подлинно одинокий никогда не говорит об одиночестве, потому что подлинно одинокий никогда не одинок» [7].

Результат — приближение к настоящей, а не фантазийной жизни; переход от пассивного «умирания» к активному проживанию; изменение отношений с окружающими в позитивную сторону; изменение жизненных стратегий и переосмысление личных приоритетов.

Данный метод интересен тем, что может использоваться в групповом (терапевтическая и реабилитационная группа) и в индивидуальном формате (консультирование). Метод не предназначен для работы с клиническими, соматизированными расстройствами. Метод требует от того, кто его использует, тактичности и профессионализма.

Литература

1. Перминова С.О.. «Исследование столкновения людей со смертью: трудности и задачи». Южно-Уральский государственный университет. Ссылка .
2. Уильям А. Садлер и Томас Б. Джонсон Лабиринты одиночества: Пер. с англ. /Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. - М.: Прогресс, 1989. Ссылка
3. Винникотт Д. Способность к одиночеству // Антология современного психоанализа. М., 2000, 254-260 Ссылка
4. Хайдеггер М. Бытие и время. Ссылка
5. Франкл В. Воля к смыслу/Пер. с англ. — М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. — 368 с. (Серия «Психологическая коллекция»). —ISBN 5-04-00S753-9
6. Бьюдженталь Джеймс Ф.Т. Предательство человечности: миссия психотерапии по восстановлению нашей утраченной идентичности. Из кн.: Эволюция психотерапии: В 3-х т. М.: "Класс", 1998. т. 3, с.180-207.
7. Свасьян К.А. "Философское одиночество".// Феноменологическое познание.Пропедевтика и критика. Ереван: Изд-во АН Арм. ССР, 1987

УЛЬЯНОВА Ю.И. кандидат психологических наук

КОГДА СМЕШНО ТОГДА НЕ СТРАШНО

У каждого человека в определенные отрезки времени существует свой набор актуальных страхов [2]. Люди испытывают разнообразные страхи, например, природные, социальные, страх смерти и т.д.

Чувства страха в жизни человека играет как положительную так и отрицательную роль. Положительная - это сохранение организма и отрицательная роль выражающаяся в неприятных ощущениях, мыслях, чувствах, действиях и др., существенно осложняющих жизнь людей и влияющих на ее качестве. Бороться с негативными сторонами чувства страха можно различными способами. Например, некоторые исследователи считают, что нужно позвать на помощь разум, устранить неопределенность, может помочь постепенное приучение к опасности, аутогенная тренировка и т.д., но можно пытаться победить страх с помощью замены негативных эмоций на позитивные, на эмоции радости.

Причины страха также разнообразны. Особенно увеличивается чувство страха от распаленного воображения. Но это же воображение может также помочь справиться с ним. Например, это можно сделать посредством творчества [5]. С помощью творчества человек способен превратить негативную энергию в позитивную.

Не менее эффективным снятием напряжения являются чтение юмористических произведений, просмотр комедий, слушание анекдотов и их транслирование.

Чувство юмора - это важный компонент психического здоровья человека. Люди с развитым чувством юмора, как правило, хорошо адаптированы, удовлетворены личными отношениями, легко сближаются с другими людьми.

По некоторым исследованиям, чувство юмора связано с большей субъективной удовлетворенностью здоровьем и своей жизнью в целом [1].

В некоторых видах профессий связанных с риском для жизни, с высокой ответственностью существует специфический юмор. Например, юмор медиков, который помогает им избавиться от страхов, снять ненужное напряжение, уйти от стресса, избежать психологического выгорания на работе. Пациенты также шутят над своими болезнями, медиками, улучшая таким образом свое психическое и физическое самочувствие [4].

Известны несколько стилей юмора и каждый стиль может быть полезен в определенной ситуации для психического здоровья человека, но может быть и вреден. Так, например, агрессивный юмор, может служить для кратковременного регулирования эмоций, помочь справиться с некоторыми типами стрессоров. Но агрессивный юмор, конечно же может быть и вреден не только для транслирующей сторо-

ны, но и воспринимающей, а также он несет отрицательный заряд при долговременном его применении.

Некоторые психологи использовали юмор в своей работе с клиентами, например, Луи Франзини. Он предлагал взять этот опыт на вооружение и другим специалистам, особенно в области здравоохранения. Франзини считал что результатом терапевтического использования юмора является положительный опыт как клиента, так и психотерапевта, который может проявляться от спокойного эмпатического веселья до громкого смеха.

Широко применяли юмор в своей работе сторонники рационально-эмотивной терапии. Альберт Эллис применял в своей практике юмористическое преувеличение и даже сарказм, чтобы указать на нелепость иррациональных систем убеждений клиентов [1].

Франк Форрелль также использовал юмор в работе со своими клиентами. О"Коннел рассматривал юмор как самый легкий путь к самоактуализации. Его в большей степени он рассматривал не как цель, а как средство.

Лери Вентис, клинический психолог, применял юмор при лечении фобий и других связанных со страхом болезней. Им было доказано что юмористическая методика лечения столь же эффективна как и стандартная мышечная релаксация при систематической десенсибилизации для лечения фобий [1].

"Парадоксальная интенция" была разработана Виктором Франклом. Эти техника в основном основана на юморе. Она использовалась для лечения различных расстройств, например таких как тревога, депрессия и агорафобия. Элизер Вицрум использовал парадоксальные методы и др. юмористические методики для лечения бреда и галлюцинаций.

Но как у каждого явления есть своя сторона, то и юмор не стоит рассматривать как таблетку от всех болезней без побочных эффектов. Кьюби утверждал, что некоторые психотерапевты неуместно используют юмор. Юмор по свой сути неоднозначен и не всегда его можно верно понять. При использовании его клиентами он может выступать и нездоровым защитным механизмом, способом избежать решение проблем. Клиент может начать использовать дезадаптивный и самоуничижительный стили юмора, которые не помогают, а наоборот вредят ему.

Желание радоваться жизни присуще человеку. Каждый ли человек способен на это? Может ли он развить чувство юмора, стать твор-

ческим человеком, стать счастливым? Некоторые исследователи считают, например Ю.Г. Тамберг [3], что развить чувство юмора можно. Специальные упражнения он предлагает в своей книге.

В своей диссертационной работе я провела исследования относительно влияния чувства юмора на трудовую деятельность социальных работников. Мной был предложен тренинг по его развитию. Результаты показали положительные изменения при применении здорового юмора в жизни исследуемых [7].

Также мной было проведено наблюдение за студентами в литературном институте. Посредством своего творчества студенты данного вуза пытаются избавиться от личных проблем, путем перенесения их на бумагу. Существует разница существенная между факультетами в психологических типах. Например, в стилях поведения разнятся между собой поэты и прозаики. Среди поэтов, например, существует мнения что поэт счастливым быть не должен. Некоторые из них, для творческого прорыва осознанно создают себе трудности. На эту тему есть интересное стихотворение.

Поэт не может быть счастливым.
Он должен быть на поводке.
Он вечно должен быть сопливым,
С платочком, скомканным в руке.

Среди творческих людей, которые занимаются профессионально тем или иным видом искусства существует страх не сотворить шедевр, исписаться, выдохнуться. И часто в этом случае творческие люди применяют свои методы для стимулирования себя к творчеству, о которых хорошо написал В.И. Петрушин [6].

В творческом процессе происходит идентификация с образом, с трудностями героя, благодаря идентификации решаются проблемы как самого автора, так и его читателей.

Свое выступление мне бы хотелось закончить прочитав вам мои басни, которые сослужили мне и другим людям хорошую службу при возникновении страха перед ситуацией, перед трудностями, с которыми казалось бы невозможно справиться и невозможно их решить. Но решение пришло и в этом помогли юмор и творческий процесс.

Автосалон

Баран решил открыть автосалон
И мастерскую, чтоб чинить машины.
В кошаре штат набрал свой лучший он
И обещал им горы, реки и долины.

В овчарню ринулось зверье, спустились с гор
Козлы, примчались дикие архары
Здесь тишь и гладь живали с давних пор
А вот сейчас как рой гудели в кулуарах.
Рогатые уселись спешно на авто,
Гоняли по лесам копытные и по проселкам.
Вдруг хищники для них стали ничто,
Не запугать овцу теперь зубастым волком.

Но сколько не катайся, есть предел.
Ремонт машине нужен и внимание.
Не зря открыт коммерческий отдел,
Бараны все готовы выказать старание.

Открутят гайки и капот лизнут
И масло взбитое засунут в радиатор,
Рогами, если надо, подтолкнут.
Работник каждый там и гений и новатор.

Вот экономя гайки, например,
Он вместо двух всего одну прикрутит,
Или впихнет не то и спутает размер,
А на ТО с колотками пошутит.

Но так бы и сходило им все с рук,
Пока от сервиса их гибли лишь бараны,
Но о Тойоте, о мечте, пронесся слух
И оказались за рулем зубастые кайманы.

Медведи, волки, лисы и степной шакал
Раскрыли пасть перед красой и мощью,
А лев от радости у зимних шин скакал,
На дальнем свете можно ездить ночью.

И вот в хлеву собрались звери все,
Коней железных в нем полно скопилось.
Директор там стоял во всей красе.
- Вот мой триумф - глупцу, конечно, мнилось!

Но был барану вдруг предъявлен счет
За то, что не оправдывал зверей надежды.
Что не прославил марку, а наоборот,
И что работали в его цеху одни невежды.

Он жизнь своих клиентов не ценил.
На жалобы смотрел он сквозь копыта.
Своих баранов он по свойски же любил,
К чему клиент взывал - бывало им забыто.

Но сколько б шерсти нитка не вилась,
И как руно барана б не ценилось,
Ему замена на верхах нашлась,
А шкура у камина расстелилась.

Мораль сей басни для овчарни такова:
- Ты не берись за то, что не умеешь.
И если удалось в кювет послать осла,
Но львицу, ты, баран, вот так не одолеешь!

Гриф и заяц эскулап

Гриф открыл услугу ритуал,
А заяц для него клиентов поставлял
С трудом закончил бездарь платный ВУЗ
Но в поликлинике он вел себя как туз.
Рецепты с умным видом он писал
И на погост больных всех отправлял.
А гриф был рад утешить на груди
За каждую слезу работнику плати.
И если пять минут сверх меры отрыдал,
То за простой ему по счетчику отдал.
Косой до нитки обирал больных,
А гриф тот наживался на родных.

Наверно вы узнали средь тех рож
Кто на косого и на грифа так похож
В больницах наших видели врача,
Который был похож на палача.

Он видит не больных, а кошелек
За деньги он разрежет вдоль и поперек.
Больному операция вовсе не нужна,
Но шубку присмотрела для себя жена.
Патологоанатом в морге заскучал.
В палате этот нытик всех уже достал...
Судьба больного просто решена -
Могилка и оградка лишь ему нужна.

Мораль не буду здесь я выводить.
Кто был у эскулапов им судить.
О липовых дипломах и платной медицине.
К людям отношение хуже чем к скотине.
В связи с инфляцией придется грифам ждать
Жизнь дорогая, но роскошней умирать.

Гусь

На плетне Петух кричал
Птичий люд глаза продрал
Крылья в руки и бегом
Оказавшись за гумном
Все давай клевать, копать
Сплетни, слухи собирать.
Обсудили всех несушек,
И конечно же индюшек,
И цесарок, уток тож...
- А вот этот то хорош!
Во дворе гусь красовался
Клювом, шеей похвалялся
Жирным задом и пером
Важным титулом, умом.
- Я меж прочим не так прост
Посмотрите на мой рост!
Лебедь мне сказал недавно
В Риме я живал бы славно.
В гости там меня все ждут,
Преклоняются и чтут.
Вы же бездари, уроды.
Нет в вас тонкости, породы!

Гусь ругал всех и хулил,
А себя хвалил, хвалил.
Разошелся не на шутку
Больно ущипнул он утку
Крыльями побил индюшек
Выдрал перья у несушек.
И добрался до собаки,
И дошло бы все до драки,
Но был схвачен хулиган
И доставлен в ресторан...
- Вот прекрасный экземпляр!
И упитан и не стар!
- Да, таков я, гусь кричал!
А крестьянин все вздыхал.
Жалко было гусака...
- Избавляюсь от греха!
Всю мне птицу перебил.-
Повар молча нож точил.
Не болтун, а мастер дела,
Все в руках его горело.

Гусь средь яблок восседал
Королем обеда стал!
Все за праздничным столом
Восхищались гусаком.

И мораль у басни есть.
Птице той отдали честь.
Если б с курами дружил,
То б почет не получил.
Если б всем не угрожал
То и блюдом бы не стал.
Если б он не зазнавался
Может и в живых остался.
Мы за каждый выбор свой
Отвечаем головой.

Литература

1. Род Мартин Психология юмора. Издательство "Питер" 2009.
2. Щербатых Ю. Психология страха. Издательство "Эксмо" 2005

3. Тамберг Ю.Г. Как развить чувство юмора. Москва. Издательство "Флинта" 2006.
4. Шанин Ю.В. Медики шутят. Киев. Издательство "Книга плюс" 2008
5. Гройсман А.Л. Личность, творчество, регуляция состояний. Москва Издательство "Магистр" 1998.
6. Петрушин В.И. Психология и педагогика художественного творчества. Москва Академический проект 2008
7. Ульянова Ю.И. Индивидуально-психологические особенности чувства юмора в профессиональной деятельности социальных работников. Москва Издательство "Перо" 2013.

ЧЕРЕПАНОВ А.С., кандидат психологических наук

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПРОРАБОТКИ СТРАХА.

Единого определения арт-терапии, признаваемого всеми специалистами, на сегодняшний день не существует. Однако, наиболее общие признаки данного метода психотерапии, выделенные М. Бетенски, А.И. Копытиным [6], позволяют определить его следующим образом: метод психотерапии, связанный с использованием клиентом разнообразных изобразительных материалов с целью проявления, выражения индивидуально-психологических особенностей, осуществляемого в специально организованных условиях, которые обеспечивают безопасность, свободу самовыражения и осознание смысла содержания изобразительной продукции.

Что касается страха, то всем известно, что он представляет собой эмоциональную реакцию. Однако попытка сущностного определения этой эмоции вызывает некоторые сложности. Так, довольно распространенное определение страха, как отрицательной эмоции, возникающей в результате реальной или воображаемой опасности, угрожающей жизни организма, личности, защищаемым ею ценностям [2], вряд ли может быть признано удовлетворительным. Ведь в подобных обстоятельствах возникает и эмоция гнева. Более того, именно равная возможность возникновения гнева и страха в некоторых ситуациях, и невозможность их одновременного сосуществования лежит в основе методики «вызванного гнева» в поведенческой психотерапии [8].

В данной статье мы будем отталкиваться от традиции, положенной С. Кьеркегором, различающей страх неопределенности, ничто – тревожность, и страх конкретных явлений и предметов – собственно

эмоцию страха[11]. Кроме того, примем во внимание тот факт, что многие исследователи указывают на предшествование тревоги собственно страху (С.Кьеркегор, Р.Мэй, И. Ялом). Таким образом, под страхом будем понимать опредмеченную тревожность.

Рассматривая вопрос о проработке страха методом арт-терапии, представляется целесообразным, сосредоточится не на технической его стороне, а на основных направлениях такой работы. Они таковы:

- отреагирование страха;
- создание средства управления страхом;
- обнаружение страха;
- обнаружение эмоций, скрытых страхом;
- проработка кошмара;
- профилактика страхов.

Последовательно рассмотрим их.

Отреагирование страха

В современном обществе свобода, спонтанность выражения эмоций часто преподносится как ценность и право человека. Между тем, множество людей, являясь специалистами в каких-то областях деятельности достаточно слабо ориентируются в том, что касается их собственной эмоциональной жизни. Вся система образования направлена на развитие интеллектуальных функций сознания, в то время как эмоциональная жизнь человека является его частным делом (об этой проблеме говорило множество авторов: К.Г. Юнг, Ф. Перлз, К. Роджерс и др.). Такое положение дела приводит к ситуации, когда природное аффективное выражение эмоций человек «не может себе позволить» (являясь существом социальным), а социально приемлемыми способами их выражения не овладел.

Часто такая ситуация является для человека ловушкой, в которой какая-то неотреагированная, невыраженная эмоция, например, страх начинает оказывать интенсивное влияние на жизнь человека. Заставляет его подстраивать под нее ритмы и сферы своей жизнедеятельности. А невозможность выразить страх, означает и невозможность его преодолеть.

Арт-терапия позволяет предоставить человеку социально-приемлемые средства выражения любых эмоций, в том числе и страха. Такими средствами выступают: рисунок (с использованием различных изобразительных материалов: акварель, гуашь, уголь, пастель и др.; различных техник его исполнения: по сухой и влажной бумаге, по стеклу, по вощеной поверхности и пр.), скульптура (из различных

пластических материалов: пластелин, глина, бумага, песок, тесто и т.д.), барельеф, горельеф, коллаж, ассамбляж, предметная скульптура.

Широкий набор средств позволяет каждому человеку создать индивидуальную, глубоко личную метафору своего страха. Эта эмоция в арт-терапевтической работе обретает краски, фактуру, форму. В условиях арт-терапевтического кабинета разрешено, допустимо, позволительно проявлять свой страх чего угодно. Отражение эмоции в предмете изобразительной деятельности выступает условием диссоциации отстранения и освобождения от нее.

Следует упомянуть о том, что отреагирование эмоции, снятие эмоционального напряжения, как правило, выступает только одним из этапов психотерапевтической сессии и выступает условием достижения позитивно сформулированных психотерапевтических целей.

Создание средства управления страхом

В природной среде естественным способом выражения страха является движение: дрожь, бегство или агрессия. Выше мы уже сказали о том, что для эффективного функционирования в социальной среде их недостаточно, а арт-терапия позволяет выразить эмоции социально-приемлемым способом.

Вместе с тем, отражая эмоции в предмете изобразительной деятельности, человек не только отстраняется от них. Эмоции эфемерны, неуловимы, их нельзя потрогать, схватить, но арт-терапия предоставляет возможность создания психологического средства управления ими. Такая работа становится возможной в том случае, когда процесс и результат действий с арт-терапевтическими материалами приобретают символический характер.

Работ, подробным образом описывающих условия, при которых такое символизирование становится возможным, нам не встречалось. Но изучение ряда доступных источников, затрагивающих эту проблематику [1, 4, 6, 9, 12] и личный опыт работы позволяют предположить, что такими условиями могут быть: неопределенность начального этапа работы (вариативность материалов, способов взаимодействия с ними, конечного художественного образа), наличие эмоционального переживания, осмысленность работы с изобразительными средствами, доверительные отношения с психотерапевтом, направляющая работа психотерапевта.

Только в этих условиях становится возможным появление такой техники, как «Пожиратель страхов» [1], управление страхом в услови-

ях стационарного лечения [12,13] и т.п. При помощи изобразительных материалов человек получает возможность здесь и сейчас управлять своими эмоциями: переносить фокус внимания, искать и привносить ресурсы, находить выход из сложившейся ситуации, выстраивать и воспринимать метафоры: «все поправимо» и «все в моих руках».

Кроме того, отдельные арт-терапевтические техники активно используют потенциал движения человека (например, пластилинография), что задействует природные способы отреагирования тревоги.

Обнаружение страха

3. Фрейдом был описан такой защитный механизм психики, как вытеснение. С этого времени можно говорить о начале многочисленных исследований, посвященных тому факту, что не всякая эмоция осознаётся человеком. От некоторых причиняющих боль эмоций человек защищается посредством разнообразных защитных механизмов (А. Фрейд, В. Райх). Суть любого из них сводится к тому, чтобы не допустить информацию об эмоции до сознания, либо устранить эту информацию.

Однако средства арт-терапии позволяют обходить защитные механизмы и сделать значимую информацию доступной для осознания. Л.С. Выготский в своем исследовании, посвященном психологии искусства, упоминает о первичности эмоции по отношению к интеллектуальной обработке восприятия того или иного произведения искусства [3]. Этот факт классик отечественной психологической мысли рассматривает как доказательство существования бессознательного. И точно также эмоция первична и при восприятии человеком результатов собственной изобразительной деятельности. Только источник этой эмоциональности теперь находится не только внутри, но имеет и внешний, материально-представленный метафорический эквивалент.

И после того как страх обнаружен, он может быть осмысленно проработан. Воплощение страха можно понять, пожалеть, простить, приручить, отпустить, побороть и т.д., выстраивая соответствующую метафору при помощи изобразительных средств. Либо обнаруженный страх может быть проработан в техниках другого направления психотерапии (телесно-ориентированная, поведенческая, игротерапия и др.).

Обнаружение эмоций, скрытых страхом

Немецкий психотерапевт Удо Баер, говорит о том, что одним из механизмов защиты от запретных или травматичных эмоций является их маскировка другой эмоцией. Так, гнев может скрываться за маской

стыда, сексуальное влечение – за отвращением и т.п. При этом именно страх очень часто выступает в качестве такой маскирующей что-то другое эмоции. «Он, как покрывало может ложиться на другие чувства: на скорбь, злобу, ярость… Только когда страх будет прочувствован во всех своих физических, психических и социальных проявлениях,… когда будут проведены эксперименты для его изменений, только тогда другие чувства смогут выйти из тени страха на свет» [1].

И арт-терапия предоставляет средства для таких «экспериментов».

Проработка кошмара

Издавна для страшного, пугающего сновидения существует отдельное слово – кошмар. Причем феноменально кошмар очень тесно связан с переживанием сновидцем эмоции страха.

Еще З.Фрейдом была открыта дискуссия о роли сновидения в психическом аппарате человека. Сегодня мы можем говорить о том, что в рамках психотерапии повторяющийся кошмар может выступать запросом на ее проведение, т.е. симптомом психологического неблагополучия. Именно симптомом – т.е. указателем на то, что что-то не так и поводом обращения за помощью, а не причиной неблагополучия.

Особенностью кошмара является его незавершенность – это сновидение без окончания. На самом страшном эпизоде сновидения сновидец просыпается. Эта особенность и является отправной точкой арт-терапевтической работы. При помощи изобразительных средств человек совместно с психотерапевтом получает возможность шаг за шагом воспроизвести кошмар, и в отличие от сновидения, довести сюжет до конца, имея возможность управлять им.

К.Г. Юнг говорит о компенсаторной функции сновидения [10]. Суть ее может быть раскрыта следующим образом: поскольку современная европейская культура главным образом ориентирована на развитие функций сознания, то бессознательная жизнь человека оказывается «в подполье», не имея возможности реализовать «свои» тенденции. Но во время сна функции сознания оказываются ослабленными, что дает возможность проявления бессознательного. Причем бессознательное в сновидении проявляет себя таким образом, чтобы компенсировать чрезмерную ориентацию человека на сознание. И тогда, например, заносчивый человек, подавляющий окружающих его людей (и, прежде всего, родственников) в сновидении ощущает свою никчемность по сравнению с Цезарем или Наполеоном, в роли которых

оказывается брат сновидца. Сообщая «языком притчи, т.е. в чувственно-наглядном изображении, те мысли, суждения, воззрения, директивы и тенденции, которые остались бессознательными либо по причине вытеснения, или просто из-за неведения» [10], сновидение выступает механизмом компенсации перекоса личностных тенденций в какую-либо сторону и «реставрации нормального душевного равновесия» [10].

Арт-терапевтическая проработка позволяет продолжить эту компенсаторную работу бессознательного, а значит «сообщить» ему о том, что информация услышана и принята во внимание. Таким образом, функция такого сновидения оказывается реализованной в полной мере, а арт-терапевтическая проработка кошмара в направлении благополучного исхода лишает его свойства вызывать эмоцию страха. Это обеспечивает искомый клиентом результат психотерапевтической работы – отсутствие повторения кошмарного сновидения.

Профилактика страхов

Вопрос профилактики страха невозможно рассматривать без понимания того, какую функцию выполняет страх в жизни человека. Это очень обширная тема, со множеством теоретических объяснений, ее освещающих. Мы остановимся на тех из них, которое на наш взгляд в наибольшей мере позволяет прояснить возможную роль арт-терапии в профилактике разнообразных страхов человека.

Один из классиков отечественной психологической мысли – А.Н. Леонтьев определил эмоцию как «психическое отражение смыслов действий и способов их исполнения» [7]. Тем самым, была указана оценочная функция эмоции, как явления позволяющего соотнести мотив деятельности с целью действий, операции и действия с целями и задачами. В этой связи правомерно говорить о том, что эмоция страха является реакцией на несоответствие, например, целей и действий, направленных на их достижение.

В чем же состоит это несоответствие? Ответ на этот вопрос позволяет дать информационная теория эмоций П.В. Симонова, согласно которой эмоция есть реакция на соотнесение информации, необходимой для удовлетворения потребности, с наличной информацией. Таким образом, положительные эмоции человек испытывает в том случае, когда эти два типа информации соответствуют друг другу и отрицательные – когда информации недостаточно. Но почему именно информация так важна? Рискнем предположить, что сама информация выступает способом контроля ситуации. А эмоция страха сигнализи-

рует о том, что потребность в контроле какой-то конкретной ситуации не удовлетворяется (например, аэрофобия как проявление невозможности контролировать ситуацию полета в самолете).

Чем же в данном случае может помочь арт-терапия? Отечественные арт-терапевты Т.Ю. Колошина и Г.В. Тимошенко в качестве одной из ее особенностей выделяют «ресурсность» [5], подразумевая тот факт, что способ терапевтического взаимодействия, предлагаемый клиенту в арт-терапии, лежит вне сферы его повседневной деятельности, а значит, обеспечивает расширение опыта. В повседневной жизни человек чаще всего действует в соответствии с установленными правилами, нормами, нормативами, а также на основе прошлого опыта, т.е. руководствуясь стереотипной стратегией поведения. Именно опора на такую стратегию создает условия для появления впечатления о контроле над ситуацией, ее известности и предсказуемости.

Однако в жизни каждого человека был период, когда такая стратегия была просто невозможной – детство. Именно тогда человек и нарабатывает стереотипы, которые может использовать в последующем, но до тех пор он вынужден действовать в рамках исследовательской стратегии поведения, которая означает, что ход развития ситуации и его результат неизвестны. И арт-терапия способствует актуализации именно исследовательской стратегии поведения человека, в которой контроль ситуации достаточно ограничен.

Таким образом, с одной стороны, в ходе арт-терапии человек часто оказывается в изначально тревожной для себя ситуации вследствие невозможности контролировать ее (непривычны средства, неизвестен результат). С другой стороны взаимодействие с арт-терапевтом (или в арт-терапевтической группе) протекает в условиях доверительности; предполагает активность самого человека; искусство и творчество позволяет получать опыт в свободной и безопасной игровой форме; через некоторое время, человек открывает взаимосвязь творчества и контекста собственной жизни.

Такая ситуация обеспечивает тот факт, что арт-терапия может выступать методом развития творчества, что в свою очередь способствует развитию умения находится в ситуации ограниченного контроля над ней, и снижению, таким образом тревожности. Этот опыт со временем накапливается, обобщается и распространяется на внетерапевтический контекст жизни человека.

Такие «побочные» (по отношению к клиентскому запросу) эффекты арт-терапии, как снижение тревожности, укрепление само-

оценки, умение сочетать спонтанность и ограничения, перенесение фокуса внимания с «патологической интроспекции» [6] на красоту и необычность окружающего, умение выражать свои эмоции дают меньше основы возникновению страха как опредмеченной тревоги по поводу утраты контроля над ситуацией. Что в свою очередь обеспечивает более высокое качество жизни.

Представляется, что ориентация на выделенные в данной статье направления арт-терапевтической работы со страхом позволит заинтересованным в ее проведении специалистам систематическим образом взглянуть на возможности арт-терапии относительно такой эмоции, как страх и таким образом повысить свою эффективность.

Литература

1. Баер У. Творческая терапия – Терапия творчеством (Теория и практика психотерапии, использующей разнообразные формы творческой активности) / пер. с нем. Е. Климовой и В. Комаровой. М.: Независимая фирма «Класс», 2013, с.231, с.72
2. Большая советская энциклопедия: В 30 т. Т.24 (кн. 1) - М.: "Советская энциклопедия", 1969-1978
3. Выготский Л.С. Психология искусства. М.: Лабиринт, 2010, с.20
4. Колошина Т.Ю. Арттерапия в терапии кризисных состояний личности и группы: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Ярославль, 2002
5. Колошина Т.Ю., Тимошенко Г.В. Марионетки в психотерапии. М.: Издательство Института психотерапии, 2001, с.37
6. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. СПб.: Питер, 2002, с.19, с.16
7. Петухов В.В., Дормашев Ю.Б., Капустин С.А. Общая психология. Тексты. кн. 2 // Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции. М.: Когито-Центр, 2013, с.264
8. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Карвасарского. СПб.: Питер, 2002, с.363
9. Фототерапия: Использование фотографии в психологической практике / Под ред. А.И. Копытина. М.: Когито-Центр, 2006
10. Юнг К.Г. Структура психики и процесс индивидуации. М.: Наука, 1996, с.165, с.162, с.191
11. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. / Перевод Т.С. Драбкиной. М.: Класс, 1999, с.7
12. Киселева М., Лебедева Л. История одного выздоровления в картинках [Электронный ресурс]: Школьный психолог №3/2001. Дата обновления: 21.02.2001. URL: http://psy.1september.ru/article.php?ID=200100303 (дата обращения: 6.04.2014)
13. Черепанов А.С. Госпитальная история или арт-терапия как самопомощь. [Электронный ресурс]: Школа современных психотехнологий. Дата обновления: 15.10.2012. URL: http://psy-resultat.ru/page81

КАЛАШНИКОВА А. В. студентка внебюджетного факультета
ФГКВОУ ВПО «Военный университет» МО РФ

СТРАХ, КАК ПРИЧИНА СОХРАНЕНИЯ «ОТНОШЕНИЙ» ПРИ ДОМАШНЕМ НАСИЛИИ

Аннотация. *Данная статья посвящена проблеме домашнего насилия, автор рассматривает особенности переживания страха у женщин, как причину сохранения отношений и дает несколько рекомендаций по работе с такими клиентами. Работа может быть интересна психологам кризисного направления, работникам социальных служб, педагогам, пострадавшим от насилия.*

Ключевые слова: *страх; домашнее насилие; сохранение отношений; навязчивые воспоминания; потеря уверенности; кризисная психология; личный стиль консультирования.*

Чувство «страха» испытывает каждый человек в различных ситуациях. Причины могут быть разными, но нужно не забывать, что «страх» это инстинкт самосохранения, его функция заключается в том, чтоб сообщить человеку, что он находится в опасности. При травматической ситуации одним из последствий его становится – страх. Страх, чтоб событие повторится, страх потери контроля, незащищенности, страх, что человек сам виновен в случившемся. Одной из ситуаций, когда человек сталкивается с подобным, является насильственное действие над ним. В своей статье хотелось бы затронуть особенности этих переживаний у женщин, а именно – страх, как причина сохранения отношений и дать несколько рекомендаций по работе с ним.

Женщины, пострадавшие от домашнего насилия, и переживающие подобное обращение ежедневно, как правило, могут испытывать ряд чувств:

- ужас
- сверхбдительность
- смятение
- чувство беспомощности, безнадежности или бессилия
- беспокойство о безопасности
- чувство вины
- чувство подавленности
- кошмары по ночам

- потеря уверенности в себе
- навязчивые воспоминания
- приступы тревоги
- депрессия
- фобии
- печаль
- мысли о самоубийстве
- самообвинения
- потеря веры
- изменения сексуальной активности
- алкогольная/наркотическая зависимость.

Жертва может долгое время сохранять отношения с обидчиком по многим причинам (дети, экономическая зависимость, традиции), но в данной статье хотело бы посветить такой причине (в рамках данной конференции), как страх [3].

1) Синдром выученной беспомощности. (Выученная беспомощность (англ. *learned helplessness*), также приобретённая или заученная беспомощность — состояние человека или животного, при котором индивид не предпринимает попыток к улучшению своего состояния (не пытается избежать негативных стимулов или получить позитивные), хотя имеет такую возможность. Появляется как правило после нескольких неудачных попыток воздействовать на негативные обстоятельства среды (или избежать их) и характеризуется пассивностью, отказом от действия, нежеланием менять враждебную среду или избегать ее, даже когда появляется такая возможность. У людей, согласно ряду исследований, сопровождается потерей чувства свободы и контроля, неверием в возможность изменений и в собственные силы, подавленностью, депрессией и даже ускорением наступления смерти. Феномен открыт американским психологом Мартином Селигманом в 1967 году [1].

2) Женщины бояться сообщить, что подвергаются насилию, т.к. ожидают, что после этого побои будут еще сильней, страх за близких людей, которым могут причинить вред. Мотивация – «я делаю это для семьи».

3) Страх, что никто не поможет, не поверит. Часто социальный образ на столько положительный, что окружающие не могут даже представить, что происходит дома. Женщина может довериться соседке, подруге, родителями и т.д., которые не поверят и после этого

бояться открыться постороннему человеку. Часто женщины, регулярно подвергающиеся насилию изолированы от общества

4) Страх потерять семью, детей. Человек применяющий насилие, может регулярно запугивать жертву, что отберет детей, угроза никогда не увидеть их.

5) Любое насилие – унизительно. Женщина испытывает страх, что люди осудят и не примут. Особенно это актуально в некоторых религиозных направлениях и маленьких городах. Здесь же снова страх за детей и их унижение.

Из вышесказанного рекомендации, которые возможно могут быть очевидными к работе это:

1) Выстраивание доверительных отношений – необходимо выслушать жертву насилия и помочь ощутить ей, что она может довериться и не угрожает опасность;

2) Помощь жертве в осознании ситуации и при ее активном участии и желании «вытаскивание» из нездорово среды. Т.к. жертвы, как правило, перестают поддерживать активный контакт с окружающими людьми, то тем самым дольше остаются в кругу насилия (4 стадии насилия по Ленор Уолкер: I – нарастание напряжения в семье; II – насильственный инцидент; III – примирение; IV – «медовый месяц»);

3) Аутогенные тренировки – для снятия стресса и как итог снижения страха. (Важно: это возможно при наличии уже доверительных отношений)

4) Информирование о центрах предоставляющих убежище женщинам, подвергшимся насилию, а так же о телефонах доверия, специализирующихся на данной проблематике;

5) Необходимо помнить, что для обретения снова контроля жертве необходимо найти свои ресурсы и ощутить поддержку, ее не нужно спасать [2].

При работе с жертвами насилия есть еще много важных нюансов, которым хотело бы уделить внимание, но в рамках темы – Страх, как причина сохранения «отношений» основные моменты кратко изложены.

Жертвы домашнего насилия часто терпят его не один год прежде, чем обращаются за помощью или близкие начинают бить тревогу. В практике есть случаи, когда страх насилия перестает в фобическое состояние. Это уже зона работы психотерапевтов, но и компетентный психолог может оказать грамотную помощь и поддержку [4].

В России последнее большое исследование на тему насилия проводилось в 2003 году, сотрудниками МГУ им. Ломоносова. Тогда статистика говорила о том, что 80 % женщин подвергались домашнему насилию, законодательная база работает с уже серьезными последствиями случившегося – переломы, повреждения и т.д. При развитии нашего общества мы вес еще остается страной, где поговорка «Бьет, значит любит», является нормой жизни и происходит это от безграмотности и отсутствия такого самого инстинкта самосохранения, который важен и необходим. Страх за свою жизнь является необходимым условием сохранения ее и ни один человек, каким бы он близким не был, не в праве распоряжаться ей.

Литература

1. Википедия (свободная энциклопедия);
2. Всероссийский телефон доверия: 8-800-7000-600 (с 9 до 21);
3. Малкин – Пых И.Г.. Психологическая помощь в кризисных ситуациях – М.: Изд-во Эксмо. – 960 с.. 2005
4. Наша психология №10(44) октябрь 2010.

КРЯКИНА Л. А. гештальттерапевт,
педагог – психолог лицея № 2 г. Павлосвкого Посада

РОЛЬ ДЕТСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ В БОРЬБЕ СО СТРАХАМИ

Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями ВНД:

- изменяется частота пульса и дыхания
- меняются показатели артериального давления
- усиливается отделение желудочного сока и пр.

Это приводит к возникновению ряда хронических заболеваний.

Угрожающий стимул вызывает эмоцию страха.

Существует два универсальных и фатальных страха: страх смерти и крах жизненных ценностей. Им противостоит жизнь, здоровье, самоутверждение и жизненное благополучие (личностное и социальное).

Помимо этого страх вызывает переживание реальной или воображаемой опасности в процессе жизненного опыта. К травмирующему опыту относятся боль, испуг, болезнь, конфликты, неудачи, поражения.

Страхи могут быть внушенными. Часто причиной их может служить чрезмерное беспокойство родителей. В результате у ребенка возникает потеря спонтанности и уверенности в себе. В поведении появляется напряженность, скованность, осторожность. На эту тему рассказ Н. Сладкова «Холод».

Страх имеет характер условно - рефлекторного воспроизведения. Апофеозом страха и тревоги является ужас. Тревога, в отличие от страха, - это только предчувствие опасности, она сопряжена с состоянием беспокойства. К социальному портрету тревожного ученика относятся такие черты, как развитое чувство собственного достоинства, ответственности, долга; сверхчувствительность к своему положению и признанию окружающих.

Итак, тревога – это аффективное ощущение предстоящей угрозы. Страх - это аффективное отражение в сознании конкретной угрозы. Страхом страха является запредельный уровень тревоги.

Страх может быть ситуативным и личностным (предопределенным характером); реальным и воображаемым; острым и хроническим. Патологический страх выражается ужасом, эмоциональным шоком, потрясением.

У взрослых к детским страхам, как правило, имеется два подхода. Это оберегание и игнорирование страхов как проявлений слабости, безволия, непослушания. Альтернативой этим подходам является отношение ровное, без лишнего беспокойства, морали, осуждения, наказаний. Очень хорошим средством в борьбе со страхом может стать рисование. Оно служит вакциной, вырабатывающей иммунитет. Повторное переживание страха дает эффект ослабления его травмирующего звучания. Интерес при рисовании гасит эмоцию, заменяя ее волевым сосредоточением.

Во многих психологических подходах к излечению от страха есть такой прием как поиск ресурса в прошлом опыте человека, который поможет с этим страхом справиться. Универсальным ресурсом в борьбе со страхом является молитва. Но, к сожалению, мало сейчас отыщется детей, способных найти ее и связанные с ней образы в своем опыте. Поэтому поиск должен быть опосредованным. Этот ресурс могут дать герои книг, которые такой опыт имеют, живут с ним, поступают согласно ему.

Подобный эффект достигается при чтении художественного произведения, где описывается похожий страх. Кроме того, чтение способно привести к изменению установки, коррекции мировоззре-

ния, что, в свою очередь, является главным условием освобождения от страха.

Тематически страх необычайно разнообразен. А.И. Захаров [2], выделяет 29 основных страхов у детей. Это:

1. когда остаешься один;
2. нападения;
3. заболеть, заразиться;
4. умереть;
5. того, что умрут родители;
6. каких-то людей;
7. мамы или папы;
8. того, что родители накажут;
9. сказочных персонажей;
10. опоздать в школу;
11. перед тем, как заснуть;
12. страшных снов;
13. темноты;
14. определенных животных;
15. транспорта;
16. бури, урагана, наводнения;
17. высоты;
18. глубины;
19. замкнутого пространства;
20. воды;
21. огня;
22. пожара;
23. войны;
24. больших улиц площадей;
25. врачей (кроме зубных)
26. крови;
27. уколов;
28. боли;
29. неожиданных резких звуков

В норме среднее количество страхов для детей 7-10 лет- 6-7 у мальчиков и 9-10 у девочек.

Психокоррекционная работа в группах детей 1-3-х классов показала, что наши дети больше всего боятся:

- утонуть
- остаться без мамы
- нападения неизвестных существ и животных (НЛО, Фреди Крюгера, Франкенштейна, домового, зомби, существ, которые находятся в темноте).

Общее количество перечисляемых страхов у некоторых детей составило 10-16.

Это конкретные страхи, которые детьми осознаются. Конкретными должны быть и литературные персонажи, которые помогут с ними справиться.

Приключения героев на воде и под водой помогут преодолеть *страх утонуть.* Это, например «Морские истории» Станюкевича. Переживая приключения Максимки, ребенок ассоциируется с ним и через его опыт обогащает свой собственный. Интересны переживания, связанные с водой, Евсейки М. Горького. Страх перед рыбами не ме-

шает ему проявить сообразительность и находчивость. Заманив рыбу мухами, которых он, якобы, и сам любит, Евсейка, уцепившись за нее, выплывает на поверхность

Но страх воды, как, впрочем, и любой другой, метафоричен. Утонуть в житейском море, потеряться, лишиться чувства опоры, видимых маяков - вот чего боится человек. Недаром церковь сравнивается с кораблем в море мирской суеты. Есть и более конкретный литературный образ - Ноев Ковчег. Праведный человек Ной, претерпев потоп, спасается.

Страшно там, где *нет семьи*. Когда уезжают мама и папа, творится неладное. Прилетают Гуси-Лебеди и уносят маленького мальчика из-за непослушания старшей сестры. Никакой страх не останавливает девочку, раскаивающуюся в том, что она нарушила родительский наказ. В сказках Андерсена «Снежная королева», «Дикие лебеди», сказке о Маше и Ване Елены Пелевиной страх также побеждается желанием победить зло. Но для этого необходима определенная нравственная установка.

Но вот братец возвращен, и семья воссоединилась. Многие дети лишены этого обыкновенного счастья - быть под защитой семьи. Современная семья претерпевает кризис. Даже внешне благополучная семья внутренне может быть далеко не благополучна. Но мы находим множество примеров в литературе, когда ребенок, лишенный семьи, все-таки сохраняет внутреннюю чистоту, целомудрие, порядочность. Таков Гек Фин Марка Твена, Реми Гектора Мало, Сергей из «Белого пуделя» Куприна. Значит дело не в фактической семье, а в чем-то другом. Столетиями формировался образ семьи не мыслимой без покровительства Бога-Отца и Богородицы-Матери. Слишком много было сделано для разрушения этих архетипов. Восстановление их возможно только через приобщение к культурному отеческому наследию. Слишком много сейчас авторов, провозглашающих, подобно Льву Толстому, «свою истину». Но, в отличие от него, их уже никто публично не предает анафеме.

Альтернативой страху остаться без мамы могут стать переживания героев многих приключенческих повестей. Это «Приключения Тома Сойэра и Геккельбери Фина» Марка Твена, «Без семьи» Гектора Мало, «Малыш» Альфонса Доде. Преодолевая трудности и перипетии жизни, полной приключений, герой приобретает главное – взрослость, умение самому отвечать за себя и того, кто рядом. Главная идея сказок «Крошечка - Хаврошечка», «Сестрица Аленушка и братец

Иванушка», «Дюймовочка», «Золушка», «Василиса-прекрасная» в том, что девушка, оставшись одна, получает чудесную помощь, проявив трудолюбие и долготерпение. В конце ее ожидает любовь и замужество как вознаграждение. В таких сказках как «Крошечка - Хаврошечка», «Василиса - прекрасная», благословение матери передается посредством куколки или коровки. Эта идея несет в себе глубоко православные корни. Благословляющий материнский образ Богородицы несет защиту и помощь всем страждущим и нуждающимся. Прекрасный пример семейного православного быта мы находим в повестях Ивана Шмелева «Богомолье» и «Лето Господне».

Следующий страх – темноты и непонятных явлений.

Прекрасны рассказы Носова и Сутеева о детских страхах, связанных с непонятными явлениями. Это «Живая шляпа», «Тук-тук». На эту тему стихотворение Пушкина «Вурдалак», рассказ К.Д. Ушинского «Трусливый Ваня».

Много есть сказок, в которых герои не обходятся без огня. «Огниво» у Андерсена, Василиса, путешествующая к Бабе Яге за огнем. С темнотой способен справиться только свет. Символ света - свеча, лампада, Вифлеемская звезда. Свет превращает темноту в ее противоположность. Темные сущности боятся света.

Эти сущности - отдельный тип страха. Один мальчик так описывает того, кто сидит в темноте: черный, мохнатый, с розовой мордой и рогами. Очень узнаваемый образ. Вернемся снова к Василисе. Никакого дела не начинала она без молитвы, и поэтому не было у нее страха перед Бабой Ягой.

Во многих станинных сказках встречается тема взаимодействия человека с нечистой силой. И все их объединяет одно- то, что человек, наделенный силой и мудростью Божьей, одерживает верх над нечистью. Таков Балда, в сказке Пушкина, таков герой сказок В. Жуковского Иван-Царевич, гоголевский кузнец Вакула, оседлавший черта, Никита-Кожемяка, запрягший Змея. Здесь нет заигрывания с нечистой силой, нет сделок, сговоров с ней. Есть только бесстрашие и упование на помощь Божию. «В дверях остановясь, перекрестился на все четыре стороны, потом, как должно, поклонился и , глазами избушку всю окинувши , увидел, что на полу ее лежала Баба Яга…»

Есть другой подход и другая литература на эту тему. Это заигрывание с нечистой силой. Таков «Домовенок Кузька». Вроде бы очень милое существо, однако…Церковь нас остерегает от такого пути.

Есть на эту тему и сказания о святых. Это повесть о Петре и Февронии. Петр, победив змея, заражается болезнью, от которой его излечивает только любовь Февронии.

Отдельная тема страхов - это страх животных. Девочка встречается с непонятным животным, названным ею «рысью». Это могла быть большая кошка или собака, может быть лисица. Её восприятие субъективно. Она пугается. Свой страх она изображает на рисунке, неестественно увеличивая животное. Этот случай действительно был, и ей есть чего бояться. Но вот случай, который описывает Иван Попов [1]. Собака, убежав от охранника, покусала человека, побежала дальше и встретила священника. Тот перекрестил животное, собака остановилась и успокоилась. О дружбе святых со зверями книга «Чудесная дружба». Рассказы о животных Чарушина учат детей с любовью и пониманием относиться к животным.

Диагностика страхов.

Есть страхи скрытые, неконкретные. На вопрос:

- Чего боишься?- человек отвечает:
- Ничего, - потому что страх может быть скрыт от сознания.

В психологии есть большой класс диагностических методов, называемых проективными. То есть человек проецирует свои чувства посредством рисунка, выбора цвета, мимики, жестов, выражений.

Детские рисунки того, чего они испугались, в соотнесении с их цветовыми выборами, говорят нам о том или ином типе страхов личностного или социального происхождения, а может быть уходящих корнями в пренатальный период жизни.

Чего на самом деле боятся дети?

Первую группу детей объединяет самобытность, чувство независимости, стремление выделиться. Но творческий потенциал ещё не раскрыт. На одном из рисунков можно увидеть, как упираются ярко одетые дети в закрытую дверь темной пещеры, как смещена дорожка, сами люди.

На этом рисунке сияющие вершины гор контрастируют с мальчиком, держащим факел и повернувшимся спиной к горам и пещере, в которую предстоит войти.

Этих детей объединяет подавление потребности в самореализации, общая тема - «страх войти».

Книги, описывающие приключения героев детей Виктора Драгунского, Николая Носова, Бориса Житкова и других авторов помогут

им справиться с внутренним препятствием, приобрести раскованность и спонтанность.

На одном из рисунков девочки 12-ти лет присутствует атрибут времени- будильник. На другом ее рисунке - ступени в виде пьедестала. Цветовой тест сигнализирует о высоком уровне притязаний при невозможности их реализации. В связи с этим – чувство жертвы, обиды, напряженность во взаимоотношениях. Страх не достичь, не успеть, не соответствовать. Мы уже встречали эти характеристики в описании тревожного типа личности. Внутреннее беспокойство сковывает активность, мешает сосредоточиться, оттягивает энергию от решения учебных задач.

В руку, зажатую в кулак, ничего не положишь. Жертвенность, способность героя взять на себя ответственность за происходящее поможет избавиться от этого страха. Это «Аленький цветочек», «Русалочка», «Цветик - семицветик» Катаева.

Сказка о потерянном времени Шварца связана с неумением быть хозяином своему времени. Часто это происходит при делегировании ответственности за своевременность родителям. Ребенок не учится сам чувствовать время, сам отвечать за него.

Привычка разбрасываться, непоследовательность и своеволие на рисунке выражается в уходе от темы, незавершенности при проработке деталей, отсутствием прорисовки фона, широким махом, отсутствием границ. Назовем это страхом самоограничения, неверием в возможность через мужественность и суровость, волевую регуляцию и аскетизм достичь «мира в душе». Это тема оловянного солдатика Андерсена. Стрекоза и муравей у Крылова символизируют эти противоположности. Стрекоза боится зимы, потому что она не готова к ней. Так и ребенок, привыкший «порхать», боится дела. Муравей же, напротив, спокоен и умиротворен, потому что заранее готов ко всем трудностям.

А вот тема «заколдованной принцессы». Авторов этих рисунков объединяет страх перед трудностями, на фоне слабого типа нервной системы и отсутствия достаточной эмоциональной поддержки в семье. Собака, цепь, будка – символ связанности. «Спящая царевна», «Чужая калитка» Пермяка, «Торопливый ножик», «Мальчик - огонек» Киселевой, «Два Мороза». Без труда не вынешь рыбку из пруда. Глаза боятся, а руки делают. Но прежде надо проснуться и начать действовать.

Похожий страх – страх проявиться, встать над серостью, отойти от стереотипа. Тема рисунков – ограничение, в которое загоняет себя герой. Тема веры и неверия. «Молитва маленького мальчика».

А вот в чем проявился страх смириться с принятой реальностью. Неординарная девочка, вынужденная в силу обстоятельств во многом себя ограничивать, имеет внутреннюю непокорность с установкой на социальное одобрение одновременно. Это противоречие вырывается наружу в виде страхов непонятных существ. Героини сказок «Золушка», «Морозко», «Двенадцать месяцев», «Мороз Иванович», «Серебреное копытце» Бажова - пример безропотного внутреннего принятия своей доли. В финале героиня получает вознаграждение за чистосердечное смирение и кротость.

Еще один социальный страх – страх быть в коллективе. Для носителей этого страха характерен неполный рисунок «Репки». На рисунках себя и своей семьи присутствует раздробленность. Возможные причины такого страха - гиперопека и дошкольная изоляция от сверстников.

Сказки Сутеева, рассказы Носова, «Тимур и его команда» Гайдара - вот где заразительные примеры взаимовыручки, совместных выдумок, интересных общих дел.

Еще одна тема страхов, отражающаяся в рисунках первоклассников – страх двигаться вперед, затратить энергию. На рисунках нет ног, коротенькие ручки, что символизирует проблемы с движением и действием. Этот страх часто имеет пренатальные корни и может быть связан со стремительными родами или кесаревым сечением. Ребенок не имеет достаточного опыта «рождаться». Неустрашимые, всегда идущие вперед герои Джека Лондона., активные и настойчивые герои сказок Андерсена («Путешествие Нильса с дикими гусями» помогут справиться с этим страхом.

И в заключении о главном - о единственном страхе, который имеет право на существование - это страх Божий. О нем дети прочитают в Заповедях Божиих, детской Библии, Псалтыре для детей, детских молитвословах.

Литература

1. Журнал Парфенон, №1 2001г. с. 10
2. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей», С.-П. 2000.

КУЛАКОВА С.В., ФАДЕЕВА К.Ф.
ФКУ НИИ ФСИН России, г. Москва

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ ОБРАЗЫ СТРАХА СМЕРТИ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В ПРАКТИКЕ ЭРИКСОНОВСКОГО ГИПНОЗА

Все мы когда-нибудь умрем,
но не обязательно совать голову в пасть льву
Омар Хайям

Страх живет в человеке на протяжении всей истории развития рода человеческого. Он служит механизмом, предупреждающим о надвигающейся опасности и непосредственно влияющим на поведение индивида. Глубокие реки, темные леса, дикие звери – источники прямой угрозы жизни первобытных людей. Страх – осторожный друг, который всегда рядом и готов дать свой ценный совет.

Современный уровень развития цивилизации снизил непосредственную опасность от окружающей среды, но страх остался. Меняется мир вокруг – меняются актуальные источники опасности, вырастают и рассыпаются в прах небоскребы, взлетают и падают в океан самолеты, появляются и исчезают новые штаммы вирусов. Одно остается прежним – страх смерти, самый глубокий, самый древний, самый трудноконтролируемый. Он коренится глубоко внутри. Страх – жестокий враг, который может сделать жизнь невыносимой, напоминая о неизбежности смерти.

Страх – негативное эмоциональное состояние, которое возникает, прежде всего, в ситуациях, когда мотивация избегания не может быть реализована. Он развивается, если индивид имеет побуждение и осознанную цель покинуть ситуацию, но продолжает – в силу осознанных причин оставаться в ней. В подобных условиях локальный страх может стать генерализованным. Как показано в экспериментах И.П. Павлова и Дж. Вольпе, на основе генерализации страха происходит научение, и он приобретает форму личностной нелокализованной тревожности или, связываясь с широким кругом относительно случайных предметов или ситуаций, становится фобией [3, с.559].

Еще в конце XIX века в одной из своих статей психиатр и исследователь гипноза А.А. Токарский обращается «к числу таких смущающих нас вопросов», как «вопрос о смерти, соединяющийся

для нас с особым чувством, которое справедливо называется страхом». По его мнению, страх смерти социален, он есть, грубо говоря, сама идея смерти. «Страх смерти, – пишет А.А. Токарский, – без идеи смерти невозможен, и в то же время совсем нельзя утверждать, что всякий страх заключает в себе, хотя и в зачаточном состоянии, идею погибели. Сочетание чувства страха с идеей погибели есть факт человеческого сознания, и, следовательно, мы напрасно будем искать его в сфере инстинктов» [5.с.931-978].

Экзистенциальные психологи относят к базовым чувствам человека страх смерти. Всем людям в той или иной степени присущ вышеупомянутый страх, однако, одни спокойно принимают неизбежность смерти, а для других она является постоянным источником тревоги. Если говорить о современном информационном пространстве, то апелляция к страху смерти является краеугольным камнем маркетинговых манипуляций. Пусть жестко и цинично, зато точно сработает.

Memento mori (лат. *mementō morī* – «помни, что [придется] умирать», «помни о смерти») – латинское выражение, ставшее крылатой фразой, и лейтмотив рекламы для тех кому слегка за… Секс, принятие референтной группой – достаточно небольшие рычаги воздействия перед лицом вечности. Страх болезни, старения, увядания – читай страх смерти. «Этой женщине шестьдесят, а выглядит она на сорок!» – читай «Обмани время – купи крем против морщин!»; «Новая краска надолго скроет вашу седину!» – «Спрячь признаки надвигающейся старости – купи чудодейственную краску!»; «Позволь себе эту машину сейчас!» – «Жизнь скоро закончится, надо успеть купить эту машину!».

Страх взращивается и лелеется, сфера применения и употребления рекламируемых товаров эмоционально прогревается. Образы увядших цветов и растений, сморщенных яблок, безжизненной пустыни, просыпающегося песка, потрескавшейся почвы или древесины, песочных или старинных часов, разрушающихся зданий, догорающих свечей, сумерек, осени, летящих листьев, облысения, морщин, дряблой кожи, седых волос, пожелтевших зубов, костей, даже черепов (человеческих или животных) – суть символы тлена. Образы зеркал, глади воды, глаз окружающих, которые тлен отражают – суть констатация неизбежного. «Свет мой зеркальце, скажи…» – столь эксплуатируемая фраза, почти аффирмация, скрывающая панику перед лицом приближающейся смерти. Вышеперечисленные символы зиждятся глубоко в подсознании, они принесены туда извне или являются лич-

ным опытом человека. Положительным моментом является то, что они могут быть использованы и во благо – в качестве одного из неисчерпаемых источников метафорических символов для проработки страха смерти в практике эриксоновского гипноза.

Развитие психотерапии Милтона Эриксона началось в нашей стране около двух десятилетий назад. Конечно, нельзя не упомянуть, что об этом методе было известно ранее – в начале семидесятых в самиздатовском варианте можно было найти книгу «Необычайная психотерапия» Дж. Хейли, а в вышедшей в 1977 году работе А.П. Слободяника «Психотерапия, внушение, гипноз» упоминалось о методах работы М. Эриксона [4, с.76], однако, преподавание и применение принципов гипноза оставалось классическим и шаблонным. Первый семинар по эриксоновскому гипнозу французского гипнотерапевта Ж. Годена позволил специалистам ознакомиться с данным направлением и работой ведущих псхотерапевтов Западной Европы и США: М. Спаркса, Б. Эриксона, Ж. Беккио, Э. Росси, Н. Вootона и др.

Эриксоновскую психотерапию можно определить как комплексную стратегию обеспечения с помощью трансовых техник доступа к внутренним ресурсам, необходимым для адаптивного разрешения у человека поведенческих и психологических проблем или достижения поставленной цели, основанную на сотрудничестве и многоуровневом межличностном взаимодействии специалиста и клиента. В ходе работы систематически используются трансовые состояния, когда у пациента добиваются гипнотического отклика в виде левитации, сигналинга и других каталептичесих феноменов, значительный отрезок транса по выходу из него подвергается амнезии (забыванию). Терапевтические интервенции осуществляются в ходе беседы с клиентом посредством поучительных историй, притч, метафор, рассказов о других пациентах, содержащих скрытые внушения. Многоуровневая речь позволяет предложить пациенту новое решение либо иной взгляд на проблему, которые не могут быть распознаны сознательно, как внушенные другим лицом. Предложенные таким образом идеи могут быть приняты или отвергнуты, но в случае принятия они осознаются как свои собственные, а не навязанные извне [6, с.352]. Мотива изменений по большей части два: если страх не позволяет что-то такое, ради чего человек готов на все, или если ему предлагают какой-то новый, лучший путь. Именно поэтому работа строится на понимании этих причин: «Почему он этого хочет? Чем он готов пожертвовать ради этого?». Со страхом можно работать по-разному: можно провести

персонификацию страха, можно работать с цветными, образными представлениями. Можно вынести его за пределы тела клиента, придавая ему какие-то реальные очертания: преобразовать его в ураган, чудовище, страшный символ, животное, – все, что можно увидеть, почувствовать, услышать, и затем дать понять, что это не самый страшный враг. Воспринимая страх как нечто непреодолимое, однозначно негативное, обладающее лишь разрушительными тенденциями, клиент тратит огромное количество энергии, обеспечивая собственную безопасность, но преобразованный во что-либо страх теряет способность парализовывать, перестает быть внутренним врагом.

Можно работать с отдельными симптомами страха, отделив их друг от друга, выбирая симптом, в работе с которым клиент может преуспеть, а потом, опираясь на положительный результат, работать с другим симптомом. По воспоминаниям Б. Эриксон, ее отец, работая с клиентом, который мог проезжать за рулем на автомашине не более пяти кварталов, а затем падал в обморок, выдал ему документ для полиции, где говорилось, что его поведение является инструкцией врача. Клиенту М. Эриксон предписал после проезда каждых пятидесяти футов выходить и ложиться перед автомобилем прямо на асфальт и лежать примерно 5 минут, чтобы прошло чувство слабости, а затем продолжать путь. Выполнив предписание в течение одной только ночи, пациент наутро пришел и наотрез отказался от него, а обмороки прошли сами собой [7,с.149].

Представим некоторые конкретные гипнотические интервенции, и первый пример – директивные внушения: «Страх пропадает, и Вы более его не ощущаете», «Прекратите панику и дайте себя осмотреть!». Прямое внушение хорошо, когда человека настигла паническая атака, и Вы можете представить себя как доверительную и властную фигуру. Человек хочет облегчения и с удовольствием идет навстречу утешению и внушению. Однако эти ситуации – скорее, частные случаи, и намного более часто используются косвенные внушения. Проанализируем некоторые из них: амнезия – «Вы забываете страх, забываете, что нужно вспоминать и помнить, что нужно забывать… Так, надев тесную обувь и проходив в ней весь день, мы через некоторое время забываем о неудобстве, как и человек, испытывающий страх высоты, порой забывает о нем, увлекшись беседой во время взлета самолета. Предчувствие страха делает его возникновение практически неизбежным, но если Вы забудете об этом предчувствии, страх может не появиться, мы забываем помнить, как боялись в детст-

ве темноты. После того, как мы взрослеем и можем спокойно прогуливаться по слабо освещенным улицам ночью, при исчезновении за облаком луны мы любуемся усилившимся мерцанием звезд – мы просто забыли вспомнить. Все эти примеры еще раз доказывают, что Вы можете забыть вспомнить свой страх».

Другая техника – диссоциация. Можно попробовать вернуться в то место и время, когда не было страха. Можно попробовать вынести страх в какое-то особое место, вынести за пределы себя.

Еще одна техника – «подмена» страха на какое-то другое чувство, не столь разрушительное. Мы все умеем автоматически изменять свои чувства, так резкий звук за спиной может быть началом фейерверка, и страх меняется на восторг и удивление.

Интерпретация или переименование – техника, позволяющая осознать, что поднимаются на лифте на верхние этажи или опускаются в угольные шахты люди вовсе не для того, чтобы испытать страх высоты или приступ клаустрофобии.

Еще одна важная техника – искажение времени. Внутреннее время не всегда совпадает с внешним: как тянутся часы ожидания встречи с близкими, и как незаметно они ускользают, когда человек счастлив. Таким образом можно «сжимать» периоды, когда наступает страх. Фактически можно взять предчувствие наступления страха и заменить на облегчение от того, что все «обошлось». Это достаточно сильное изменение точки зрения клиента, ведь ждать надвигающийся волны паники и страха тягостнее, чем испытывать страх, зная, что он отступит…

Следующий прием – внушение уменьшения страха. «Может страх уменьшиться, совсем немножко, может быть, только на один процент? Интересно, Вы боялись так же, как в прошлый раз? Меньше, чем месяц назад? Интересно, насколько бы уменьшился страх, если бы Вы заметили это уменьшение? Если бы Вы оценивали в этот момент эти изменения в сторону уменьшения страха по десятибалльной шкале: десять, девять, восемь… семь – в какой момент Вы почувствовали бы, что меньше боитесь?» Важно добиться, чтобы клиент начал экспериментировать со своими ощущениями, изменить его взгляд на страх. Предложить ему новую возможность иного отношения к фобическим проявлениям.

Эти техники встраиваются в структуру метафоры и предлагаются клиенту в виде одного или череды рассказов, нанизанных друг на друга, словно бусины в ожерелье. Метафора – слово, состоящее из

двух греческих корней: « мета» – через и «форе» – переносить. То есть, по сути, она средство переноса смыслов в обход сознательного контроля. Мудрость, преподнесенная в метафорической форме, зачастую более эффективна, чем детальный анализ конкретного свойства личности или ситуации [2,с.14]. Метафора всегда многозначна и имеет множество смыслов, подчас больше, чем в нее закладывает терапевт. Рассказываемые истории не о самом клиенте и внешне не о его проблеме, но самые необходимые клиенту значения и образы, заложенные в метафоре, вычленяются, позволяют запустить процессы внутренней работы, и как результат человек находит неожиданное решение проблемы или начинает продвигаться в направлении, которое ранее считал для себя невозможным. Особенно важно, что когда решения и смыслы приходят, они приходят изнутри и воспринимаются как собственные, а не навязанные извне.

Терапевтические сказки чаще всего строятся по схеме: метафорический конфликт, метафорический кризис, поиск и нахождение героем сказки внутренних ресурсов, разрешение кризиса и «праздник», хотя могут включать или сокращать дополнительные компоненты. Психолог, знающий проблему клиента, может составить под нее сказку с использованием его слов, выражений и ситуации и с успехом ее применить. Однако встречаются ситуации, когда приходится работать с клиентом «на ощупь», не имея возможности предварительно определить его проблемные зоны. В этом случае можно использовать метафорические образы, которые «выдает» он сам. Для этого нужно только внимательно следить за тем, когда в его речи появятся эмоционально заряженные слова. Так же терапевтом могут браться готовые метафоры – это различные легенды, притчи, сказки, анекдоты или метафоры других терапевтов.

Экзистенциальный страх смерти – понимание того, что мы вырастем, расцветем и неизбежно увянем и умрем, – постоянный спутник нашей жизни. Жить, постоянно осознавая собственную смертность, нелегко. Жить, цепенея от ужаса, невозможно, поэтому мы изобретаем способы смягчить страх смерти с помощью памяти детей, известности, богатства, изобретаем различные ритуалы, придерживаемся нерушимой веры в спасителя, все мировые религии в той или иной мере построены на страхе смерти. Однако, несмотря на сверхнадежные, освещенные веками способы защиты, человек никогда не может полностью побороть страх смерти. Он всегда присутствует в нашей памяти, только порой прячется в ее дальнем уголке. Возможно, как

сказал Платон, мы не можем лгать глубокой части самих себя. Но, как пишут в своей книге М.Р. Гинзбург и Е.Л. Яковлева: «…почему-то одни люди живут, не очень задумываясь об этом, радуются жизни, ставят цели и достигают их, а у других страх смерти блокирует деятельность. Видимо, все дело в отношении к этому факту. Следовательно, надо попытаться изменить отношение – осуществить рефреминг» [1,с.22]. Эриксоновский подход к гипнозу построен на сотрудничестве, терапевт и клиент – равноправные партнеры. Преодоление страха смерти – это очень тяжелый труд, и клиенту открыто говорится об этом и о выборе, который может сделать только он, – пройти сквозь страх или остаться с ним. Терапевтические метафоры, рассказанные в трансе и не только в трансе, способны повлиять на бессознательное и дать толчок к устойчивым позитивным изменениям в поведении человека. Часто пациенты отождествляют себя с персонажами притч, тем самым впитывая в себя те качества, знания и умения, которые им необходимы для успешного преодоления страха, и этот новый опыт затем переходит в реальную жизнь. Причем, воздействие эриксоновского гипноза приводит именно к таким изменениям, которые воспроизводят и поддерживают сами себя и приводят к дальнейшим изменениям. Рассказывая обучающие истории, гипнолог дает новую информацию, вызывает новые чувства и подталкивает к новому опыту. Воздействие происходит на разных уровнях, включая бессознательные. Основная задача – дать возможность клиенту максимально полно воспользоваться его собственными возможностями и ресурсами для достижения целей.

Литература

1. Гинзбург М.Р., Яковлева Е.Л. Эриксоновский гипноз: систематический курс.– М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. – С. 22.
2. Зыкова К.Ф. Притчетерапия – что это такое // Преступление и наказание. – 2013. – № 6. – С. 14.
3. Психология. Иллюстрированный словарь / И.М. Кондаков. СПб., 2007. – С. 559.
4. Слободяник А.П. Психотерапия, внушение, гипноз. – Киев: Здоровья, 1977. – 376 с.
5. Токарский, А. А. Страх смерти / А. А. Токарский // Вопросы философии и психологии. - М., 1897. - Год VIII, кн. 5 (40). - С. 931-978.
6. Эриксон М., Росси Э., Росси Ш. Гипнотические реальности: Наведение клинического гипноза и формы косвенного внушения / пер. с англ. – М.: Класс, 1999. – 352 с.
7. Эриксон Б. Семинар с Бетти Эриксон: новые уроки гипноза. – М.: Независимая фирма «Класс», 2011. – С. 149.

САПЬЯНИК Е.Н., преподаватель кафедры психологии ФГКВОУ ВПО «Военный университет» МО РФ

СТРАХ СУПЕРВИЗИИ У МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПСИХОЛОГОВ

«Страх смерти страшнее самой смерти».

Аннотация: *Статья представляет интерес для начинающих специалистов психологов столкнувшихся с проблемой страха прохождения личного консультирования и восприятия супервизии как таковой.*

Ключевые слова: *страх; супервизия; психолог; молодой специалист; эффективность психотерапии; работа с проекциями; Обретение собственного профессионального “Я”; личный стиль консультирования*

Страх. Вечный спутник и вечный двигатель всех живых существ, предатель и партнер, друг и враг одновременно, дающий свободу и сковывающий. С каким большим количеством ипостасей этой амбивалентной, загадочной и такой важной эмоции, а иногда и чувства, мы сталкиваемся в своей повседневной жизни и профессиональной деятельности. Так что же такое страх, чувство или же эмоция? Скорее правильно говорить о страхе как об эмоции, но четкой границы между чувствами и эмоциями, до сих пор не проведено. Обычно, когда существует кратковременное воздействие, мы имеем дело с эмоцией, если речь заходит о долгосрочном воздействии — с чувствами. Это и есть основное различие, проблема стоит в том, чтобы определить как долго влияют на нас те или иные эмоции, трудно. Поэтому страх называют и чувством и эмоцией. Психологический словарь предлагает следующее определение: «СТРАХ — эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности. Аффективное психическое состояние ожидания опасности, при коем реальная опасность угрожает от внешнего объекта, а невротическая — от требования влечения. В отличие от боли и прочих видов страдания, вызываемых реальным действием опасных факторов, возникает при их предвосхищении. В зависимости от характера угрозы интенсивность и специфика переживания страха варьируется в

достаточно широком диапазоне оттенков: опасение, боязнь, испуг, ужас. Если источник опасности не определен или не осознан, возникающее состояние называется тревогой. Функционально страх служит предупреждением о предстоящей опасности, позволяет сосредоточить внимание на ее источнике, побуждает искать пути ее избегания. В случае, когда он достигает силы аффекта (страх панический, ужас), он способен навязать стереотипы поведения — бегство, оцепенение, агрессию, защитную реакцию. В социальном развитии человека страх выступает как одно из средств воспитания: так, сформированный страх осуждения используется как фактор регуляции поведения. Поскольку в условиях общества индивид пользуется защитой правовых и других социальных институтов, повышенная склонность к страху лишается приспособительного значения и традиционно оценивается негативно. Сформированные реакции страха сравнительно стойки и способны сохраняться даже при понимании их бессмысленности. Поэтому воспитание устойчивости к страху обычно направлено не на избавление от него, а на выработку умений владеть собой при его наличии. Неадекватные реакции страха наблюдаются при различных психических заболеваниях (фобия). Согласно З. Фрейду, страх — это состояние аффекта, объединение определенных ощущений ряда удовольствие-неудовольствие с соответственными иннервациями разрядки напряжения и их восприятие, а также, вероятно, и отражение определенного значимого события. В состоянии страха, преимущественно невротического, может усматриваться репродукция травмы рождения. Страх возникает из либидо, служит самосохранению и является сигналом новой, обычно внешней опасности. Происхождение страха двояко: 1) как прямое следствие травматического фактора; 2) как сигнал о появлении угрозы повторения этого фактора. Страх реализует вытеснение и соответствует вытесненному желанию, но не эквивалентен ему. Выделяются три основных вида страха: страх реальный, страх невротический и страх совести. Единственное место сосредоточения страха — «Я». Обычно страх перед конкретным объектом выступает как боязнь, в патологических случаях — как фобии. Одна из важнейших разновидностей страха — страх свободный. К аффективному состоянию страха, возникающему в ситуации неожиданной опасности, относится испуг. Истерия страха трактуется как невроз, основной симптом коего — разнообразные фобии.

Согласно А. Адлеру, страх происходит от подавления агрессивного влечения, играющего главную роль в обыденной жизни и в неврозе» [1].

У различных людей страх проявляется по- разному, у одних людей он сковывает, ограничивает, а у других наоборот, активизирует деятельность. Эмоция страха индивидуальна и отражает генетические особенности, и особенности культуры и воспитания, темперамента, акцентуации и нейротизма каждого конкретного человека.

Остро стоит проблема страха и в профессиональной деятельности психологов, особенно это касается молодых специалистов, когда образование получено, пора приступать к практической деятельности, но уверенности в своих собственных силах нет, запросы работодателей высоки и есть только страх. Особенно силен этот страх, бывает у тех, кто максимально идентифицирует себя с профессией и на вопрос «Кто ты?» отвечает: «Я – психолог». Все психологи стремятся помогать другим, но сами, бывает, не хотят проявлять слабость и принимать помощь, но вместе со страхами присутствует осознание необходимости помощи в работе и надежда на ее получение. При этом, видов профессиональных страхов психологов огромное множество: страх «трудных» клиентов, страх «не помочь», страх помочь «не всем», страх «ухода» клиента и т.д. Но ключевым и самым важным, по моему мнению, страхом с которым сталкиваются молодые специалисты психологи, это страх супервизии. Иначе говоря, страх прохождения личной терапии. Понятие супервизия в непосредственном переводе на русский язык означает контроль. Парадоксально то, что именно этим супервизия в психотерапии и не является. Скорее и правильнее рассматривать супервизию, как совместный взгляд со стороны на процесс и результат работы психотерапевта, совместное взаимодействие супервизора и терапевта по поводу сделанной психотерапии (Une supervision - Jean-Marie Delacroix). Такое понимание супервизии схоже с психотерапевтической позицией, в которой терапевт не является экспертом в жизни своего клиента [2 с. 304]. Задачами супервизии считают оказание эмоциональной поддержки и технической помощи специалистам и выявление личностных проблем, мешающих процессу психологической помощи, но если упустить из виду оказание поддержки и сразу начать реализовывать остальные задачи, то психологи, особенно начинающие и тем более военные психологи, чья сфера профессиональной деятельности, несколько отличается от

работы гражданского специалиста, не смогут говорить о своих трудностях и не получат от процесса супервизии пользы. Супервизор – это «нормализатор». В сознании психолога должно появиться понимание, что те сложности и чувства, с которыми он сталкивается в своей работе и во время супервизии – нормальны, обычны и бывают у всех. Не страшно и не стыдно иметь проблемы, и их можно решать, опираясь на помощь коллег, а супервизор готов принять возникающие чувства без осуждения. Самому процессу нормализации может помочь участие в групповой супервизии. В группе психолог понимает, что он не одинок, что другие сталкиваются с похожими трудностями. В процессе супервизии психолог учится относиться к сложностям в работе как к ситуации, которую необходимо исследовать, а не как к профессиональному промаху. Супервизия отличается от работы с клиентом по контексту, фокусу и рамкам, и что она требует более развитой этической чувствительности» [5, с. 352]. Но супервизора не следует рассматривать, как человека, который лучше знает или более компетентен в отношении того, как лучше делать психотерапию. Что не исключает необходимости супервизору быть достаточно опытным в практике и теории психотерапии. Но это тот человек, который находит возможность сподвигнуть специалиста к поиску новых возможностей, исходя из имеющихся у него личных и профессиональных ресурсов. Эта установка делает центральной фигурой само качество контакта между терапевтом и супервизором, превращая его в универсальный ресурс развития терапевта.

Теперь несколько слов о феномене, на котором основана супервизия. Находясь внутри психотерапевтического процесса, трудно одновременно поддерживать этот процесс и объективно оценивать все возможные технические и динамические перспективы. Чтобы молодой специалист психолог смог выполнить эту задачу он должен поддерживать две позиции: действующего субъекта и наблюдателя за своей деятельностью, создав диалоговую систему внутри себя, определенным образом разделив ресурсы между этими частями, тем самым обделив каждую из этих частей. Исходя из этого, внутренний критический диалог рассматривается как ретрофлексированная потребность во внешне выраженном диалоге. Таким образом супервизия является естественным процессом, в котором начинающий профессионал сохраняет свою целостность и эффективность использования своих ресурсов, направляя их на свое же развитие[3 с. 236].

Можно выделить определенные этапы, ступени становления молодого специалиста как профессионала. И на каждом этапе выделить специфические задачи супервизии и особенности ее проведения (И. Данилов – Размышления на тему преподавания гештальттерапии и супервизия участников обучающихся программ). Исходя из того какая потребность в отношении супервизии наиболее актуальна у супервизируемого на данном этапе:

1-й этап	
Потребность:	**Супервизия:**
Установления контакта со своими чувствами, обретение уверенности в эффективности психотерапевтического воздействия.	Работа с проекциями. Преодоления страха перед клиентом и профессиональной не успешностью.
2-й этап	
Обретение способности удерживаться в контакте со своими чувствами и с клиентом, укрепление веры в возможности психотерапии.	Исследования возможности опираться на свои ресурсы, и привлекать ресурсы окружающей среды.
3-й этап	
Проверка на себе эффективности психотерапии.	Работа с проекциями. Преодоления страха перед клиентом и профессиональной не успешностью.
4-й этап	
Обретение собственного профессионального “Я”.	Обретения собственного стиля в работе.

Цель любой психотерапевтической интервенции состоит не в преобразовании внешней ситуации, не в изменении внешнего окружения, других людей или хода событий, а, скорее, в преобразовании внутреннего восприятия (которое каждый формирует у себя сам) происходящих фактов, их взаимосвязей и всех их возможных значений[6]. Таким образом, психотерапевтическая работа в супервизии нацелена на приобретение молодым специалистом нового личностного опыта, перестройку своей

индивидуальной системы восприятия и представлений, избавление от страхов, в т. ч. и от страха супервизии [4].

Что же мешает специалисту в прохождении супервизии: возможно, отсутствие у него личной ответственности за ее получение, сложности с принятием заботы, страх некомпетентности, страх критики, угроза образу «Я» психолога, страх оказаться беспомощным или отсутствие собственных ресурсов, вариантов огромное множество. Как же справляться с собственными страхами? В первую очередь, психолог может описать сам себе из каких источников он может получить и принять поддержку, это могут быть родные, друзья, различные психологические сообщества, книги, хобби, увлечения, спорт, так сказать «отдушина». Понять для себя доступность этой поддержки, понять, что мешает реализовывать собственные силы, ресурсы, использовать поддержку внутри своего внутреннего мира. Перечислить трудности с которыми приходится сталкиваться, дефициты в знаниях и опыте, в материалах и поддержке, разнообразные стрессовые факторы и многое другое. После такого, достаточно глубокого самонаблюдения, можно и нужно обсудить полученную картину с другим специалистом, что позволит одновременно принять ответственность за получение супервизии на себя и повысит ее актуальность. Ведь еще одно из преимуществ супервизии, это возможность наблюдать со стороны работу психолога, учиться разным стилям ведения консультаций и конечно ощутить себя на месте клиента, этот опыт будет весьма полезен в практической работе в будущем и скорее всего, в очередной раз, подтвердит метафорическое высказывание, о том, что «страх смерти страшнее самой смерти», а в нашем случае, данное высказывание можно перефразировать как «страх супервизии страшнее самой супервизии».

Литература

1. Большой психологический словарь
2. Бюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. – СПб.: Питер, 2001. – 304 с.
3. Кулаков С.А. Практикум по супервизии в консультировании и психотерапии. – СПб.: Речь, 2002. – 236 с.
4. Сборник материалов Московского Гештальт Института за 1999 год выпуск 1
5. Ховкинс П., Шохет Р. Супервизия. Индивидуальный, групповой и организационный подходы. СПб.: Речь, 2002. – 352 с
6. http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=2290

Научно-методическое издание

ПСИХОЛОГИЯ СТРАХА

Материалы межрегиональной научно-практической конференция психологов силовых структур

Отпечатано в авторской редакции

Компьютерная верстка – ГОЖИКОВ В.Я.; КОНДРАТЬЕВ А.С.

Бумага офсетная №1. Формат бумаги 60х84 1/16. Гарнитура «Таймс». Печать офсетная. Объем –п.л. Уч.-изд. л. – . Тираж 75 экз. Зак..

РИО Военного университета. 123001, г. Москва, ул. Б. Садовая, 14

Типография Военного университета